

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bez glutēna

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45		2,072	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13,004	17,163	37,614	0,32		2,195	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>682</b>	<b>22,56</b>	<b>28,16</b>	<b>84,52</b>	<b>1,570</b>	<b>0,050</b>	<b>5,705</b>	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466		7,5	1,49	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7,
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92		0,4		
<b>kopā:</b>		<b>684</b>	<b>18,51</b>	<b>22,75</b>	<b>98,73</b>	<b>1,380</b>	<b>12,000</b>	<b>8,845</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	180	129	1,852	7,455	13,338	0,734	0,9	2,439	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
<b>kopā:</b>		<b>697</b>	<b>23,98</b>	<b>28,67</b>	<b>85,71</b>	<b>1,258</b>	<b>0,900</b>	<b>5,925</b>	

piekdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Zivju kotlete	70	165	12,354	8,72	9,524	0,08		0,554	4,
Kāju burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>644</b>	<b>27,49</b>	<b>27,07</b>	<b>71,92</b>	<b>0,710</b>	<b>0,050</b>	<b>10,424</b>	