

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	322	11,704	15,447	33,853	0,288		1,976	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	30	24	0,257	1,574	2,219	0,12	0,6	0,953	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
<b>kopā:</b>		<b>633</b>	<b>22,49</b>	<b>28,58</b>	<b>71,25</b>	<b>0,808</b>	<b>1,800</b>	<b>9,158</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0,689	1,587	2,706	0,05	0,25	1,405	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>670</b>	<b>20,78</b>	<b>25,77</b>	<b>87,85</b>	<b>0,854</b>	<b>5,250</b>	<b>8,021</b>	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
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,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>601</b>	<b>27,77</b>	<b>21,01</b>	<b>71,91</b>	<b>0,970</b>	<b>10,500</b>	<b>9,413</b>	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,729	7,448	13,079	0,25		5,954	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>585</b>	<b>25,78</b>	<b>27,05</b>	<b>58,43</b>	<b>1,000</b>	<b>1,000</b>	<b>13,663</b>	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,174	0,255	3,635	0,15		2,006	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas fileja saldskābā mērcē	90	106	8,492	5,169	6,575	0,36	0,54	0,347	
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>584</b>	<b>22,43</b>	<b>21,83</b>	<b>74,27</b>	<b>0,990</b>	<b>1,540</b>	<b>9,557</b>	