

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bez glutēna

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	142	6,777	8,012	10,845	0,15		0,943	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09		0,476	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>699</b>	<b>27,23</b>	<b>26,57</b>	<b>87,38</b>	<b>0,640</b>	<b>1,150</b>	<b>6,050</b>	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāja šampinjonu mērcē	90	165	8,924	12,177	5,034	0,36		0,912	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
<b>kopā:</b>		<b>745</b>	<b>24,66</b>	<b>27,41</b>	<b>99,94</b>	<b>1,190</b>	<b>1,950</b>	<b>11,087</b>	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāji tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>640</b>	<b>26,97</b>	<b>22,74</b>	<b>81,45</b>	<b>0,974</b>	<b>1,080</b>	<b>9,014</b>	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Rivēti 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	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
<b>kopā:</b>		<b>706</b>	<b>24,78</b>	<b>26,14</b>	<b>92,10</b>	<b>1,106</b>	<b>1,150</b>	<b>9,649</b>	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75	1,674	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>608</b>	<b>24,85</b>	<b>20,41</b>	<b>79,55</b>	<b>0,950</b>	<b>1,750</b>	<b>10,566</b>	