

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase bez glutēna

	pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25			6,794	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Vistas gaļa tomātu mērcē	90	135	8,892	9,016	4,304	0,09			0,639	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275		0,032	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
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>877</b>	<b>32,07</b>	<b>29,51</b>	<b>120,75</b>	<b>1,265</b>	<b>1,525</b>		<b>12,969</b>	
<b>otrdiena, 25.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5		4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1			0,232	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	100	57	1,71	4,004	2,839		1,		1,917	7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8				
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>22,52</b>	<b>26,61</b>	<b>124,07</b>	<b>2,100</b>	<b>7,500</b>		<b>10,008</b>	
<b>trešdiena, 26.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,672	9,923	5,269	0,01			0,687	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2,271	4,911	6,264	0,28			0,019	7,
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994				0,536	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1		0,614	
Jogurts Baltais ar C vitamīnu un zemeņu garšu, gab	200	158	7,	3,8	24,					7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
<b>kopā:</b>		<b>772</b>	<b>25,00</b>	<b>23,52</b>	<b>113,67</b>	<b>1,140</b>	<b>6,100</b>		<b>7,376</b>	
<b>ceturtdiena, 27.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25			4,04	9,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	357	13,004	17,163	37,614	0,32			2,195	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2			1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
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>789</b>	<b>23,63</b>	<b>32,83</b>	<b>99,40</b>	<b>1,370</b>	<b>1,000</b>		<b>10,559</b>	
<b>piektdiena, 28.februāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,		2,71	9,
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	80	192	12,528	12,918	6,535	0,076			0,731	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5		1,444	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,		1,068	
<b>kopā:</b>		<b>841</b>	<b>28,10</b>	<b>31,48</b>	<b>110,46</b>	<b>1,742</b>	<b>7,500</b>		<b>11,953</b>	