

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bez glutēna

| pirmdiena, 24.marts                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Šķelto zirņu zupa                      | 200      | 143        | 7,734          | 5,778        | 14,942       | 0,2          |              | 5,435         | 9,       |
| Krējums skābs                          | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |               | 7,       |
| Vistas gaļa tomātu mērcē               | 80       | 120        | 7,904          | 8,014        | 3,826        | 0,08         |              | 0,568         |          |
| Vārīti griķi                           | 150      | 166        | 3,712          | 0,792        | 35,937       | 0,15         |              | 1,584         |          |
| 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                       | 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>705</b> | <b>27,83</b>   | <b>25,83</b> | <b>90,36</b> | <b>0,855</b> | <b>1,525</b> | <b>11,011</b> |          |

| otrdiena, 25.marts                          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                            |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Boršcs                                      | 200      | 102        | 3,263          | 5,549        | 9,696        | 0,8          | 0,4          | 3,254        |          |
| Krējums skābs                               | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |              | 7,       |
| Cūkgaļa saldā krējuma mērcē                 | 90       | 172        | 10,            | 12,547       | 4,659        | 0,18         |              | 0,399        | 7,9      |
| Vārīti rīsi                                 | 180      | 204        | 4,039          | 0,356        | 46,154       | 0,18         |              | 0,832        |          |
| 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                            | 40       | 88         | 0,116          | 1,291        | 18,92        | 0,4          |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                                |          | <b>710</b> | <b>20,07</b>   | <b>25,08</b> | <b>99,96</b> | <b>1,560</b> | <b>7,400</b> | <b>9,270</b> |          |

| trešdiena, 26.marts                        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |               |              |          |
| Vistas gaļas gulašs                        | 90       | 136        | 8,705          | 8,931        | 4,742        | 0,009        |               | 0,618        |          |
| Vārīti kartupeļi                           | 150      | 112        | 3,18           | 0,159        | 23,532       | 0,15         |               | 3,339        |          |
| Piena mērce ar baziliku                    | 50       | 56         | 1,622          | 3,508        | 4,474        | 0,2          |               | 0,013        | 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        |          |
| Jogurta un zemeņu kokteilis                | 200      | 149        | 6,016          | 3,288        | 23,444       |              | 8,            | 0,832        | 7,       |
| Augļu dzēriens                             | 200      | 65         | 0,315          | 0,234        | 15,159       |              | 6,            | 1,068        |          |
| Bezglutēna maize                           | 30       | 66         | 0,087          | 0,968        | 14,19        | 0,3          |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>623</b> | <b>21,25</b>   | <b>19,59</b> | <b>88,76</b> | <b>0,709</b> | <b>14,100</b> | <b>7,020</b> |          |

| ceturtdiena, 27.marts                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Kartupeļu - ķirbju zupa                | 200      | 100        | 1,789          | 6,242        | 9,146        | 0,2          |              | 3,232        | 9,       |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 180      | 322        | 11,704         | 15,447       | 33,853       | 0,288        |              | 1,976        |          |
| 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                       | 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>640</b> | <b>21,76</b>   | <b>28,26</b> | <b>74,43</b> | <b>0,888</b> | <b>1,000</b> | <b>9,532</b> |          |

| piektdiena, 28.marts               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Rasoļņiks                          | 150      | 107        | 1,543          | 6,213        | 11,115       | 0,612        | 0,75         | 2,032        | 9,       |
| Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem  | 70       | 168        | 10,962         | 11,303       | 5,718        | 0,066        |              | 0,639        |          |
| Kartupeļu biezputra                | 150      | 127        | 4,06           | 1,429        | 23,718       | 0,15         |              | 3,15         | 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                   | 30       | 66         | 0,087          | 0,968        | 14,19        | 0,3          |              |              |          |
| Piens (skolas)                     | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,           |              |              |              | 7,       |
| Augļu dzēriens                     | 150      | 49         | 0,236          | 0,176        | 11,369       |              | 4,5          | 0,801        |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>657</b> | <b>24,50</b>   | <b>26,29</b> | <b>80,05</b> | <b>1,178</b> | <b>5,750</b> | <b>9,866</b> |          |