

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupā

### 1.-4.klase Bez glutēna

|                                                    | pirmdiena, 26.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------------------|---------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                   |                     |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Buljons ar dārzeņiem                               | 150                 | 16         | 0,987        | 0,21           | 2,4          | 0,27         |              |              | 1,243        |          |
| Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu | 180                 | 318        | 13,766       | 19,317         | 22,648       | 0,254        |              |              | 0,678        | 7,       |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu    | 50                  | 23         | 0,442        | 1,833          | 1,114        | 0,05         | 0,1          |              | 0,654        |          |
| Vāritas bietes                                     | 50                  | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2          |              |              |              | 1,25         |          |
| 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>561</b> | <b>22,46</b> | <b>26,70</b>   | <b>58,28</b> | <b>0,974</b> | <b>0,100</b> | <b>3,825</b> |              |          |

|                                      | otrdiena, 27.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|--------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |                    |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Zivju zupa                           | 200                | 84         | 5,709        | 4,327          | 5,499        | 0,8          |              |              | 2,164        | 4;9      |
| Krējums skābs                        | 5                  | 10         | 0,13         | 1,             | 0,135        |              |              |              |              | 7,       |
| Cūkgaļa šampinjonu mērcē             | 90                 | 165        | 8,924        | 12,177         | 5,034        | 0,36         |              |              | 0,912        |          |
| Vāriti rīsi                          | 200                | 227        | 4,488        | 0,396          | 51,282       | 0,2          |              |              | 0,924        |          |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 50                 | 25         | 0,538        | 2,09           | 1,199        | 0,025        | 0,15         |              | 0,468        |          |
| 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>620</b> | <b>20,69</b> | <b>21,33</b>   | <b>86,17</b> | <b>1,685</b> | <b>1,150</b> | <b>7,892</b> |              |          |

|                          | trešdiena, 28.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|---------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>         |                     |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Cūkgaļas kotlete         | 70                  | 224        | 13,362       | 16,21          | 6,34         | 0,084        |              |              | 0,022        |          |
| Skābā krējuma mērce      | 20                  | 20         | 0,258        | 1,611          | 1,088        | 0,02         |              |              | 0,089        | 7;9      |
| Vāriti kartupeļi         | 150                 | 112        | 3,18         | 0,159          | 23,532       | 0,15         |              |              | 3,339        |          |
| Burkānu salāti ar eļļu   | 50                  | 35         | 0,48         | 2,596          | 2,554        | 0,1          | 0,25         |              | 1,728        |          |
| Ķīnas kāposti ar gurķiem | 50                  | 6          | 0,525        | 0,1            | 1,           |              |              |              | 0,375        |          |
| Rīsu pudiņš              | 40                  | 72         | 1,073        | 1,254          | 14,201       | 0,08         | 2,4          |              | 0,248        | 3,       |
| Ogu ķīselis              | 100                 | 99         | 0,32         | 0,102          | 23,644       |              | 5,           |              | 0,993        |          |
| Augļu un ogu dzēriens    | 200                 | 31         | 0,312        | 0,272          | 6,43         |              | 1,           |              | 1,624        |          |
| <b>kopā:</b>             |                     | <b>600</b> | <b>19,51</b> | <b>22,30</b>   | <b>78,79</b> | <b>0,434</b> | <b>8,650</b> | <b>8,418</b> |              |          |

|                                          | ceturtdiena, 29.maijs | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|-----------------------|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |                       |            |              |                |              |              |              |              |              |          |
| Dārzeņu biezenzupa                       | 200                   | 129        | 2,081        | 9,228          | 8,769        | 0,2          |              |              | 3,221        | 6;7;9    |
| Maltās gaļas tomātu mērce                | 90                    | 132        | 7,436        | 10,317         | 2,378        | 0,36         |              |              | 0,778        |          |
| Vāriti griķi                             | 150                   | 166        | 3,712        | 0,792          | 35,937       | 0,15         |              |              | 1,584        |          |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 50                    | 25         | 0,632        | 1,599          | 1,963        | 0,05         | 0,075        |              | 1,291        |          |
| Svaigi dārzeņi                           | 50                    | 9          | 0,549        | 0,108          | 1,494        |              |              |              | 1,006        |          |
| 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>654</b> | <b>21,21</b> | <b>27,28</b>   | <b>80,16</b> | <b>1,060</b> | <b>1,075</b> | <b>9,504</b> |              |          |