

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## 5.-9.klase Bez glutēna

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

|                                          | pirmdiena, 2.februāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |                        |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Buljons ar bezglutēna makaroniem         | 250                    | 70       | 2,953      | 1,84           | 10,358       | 0,5          |              |          | 1,574        |          |
| Krējums skābs                            | 10                     | 20       | 0,26       | 2,             | 0,27         |              |              |          |              | 7,       |
| Cūkgāļas karija mērcē bez piena          | 120                    | 174      | 12,14      | 11,424         | 5,651        | 0,48         |              |          | 0,396        |          |
| Vārīti rīsi                              | 200                    | 227      | 4,488      | 0,396          | 51,282       | 0,2          |              |          | 0,924        |          |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu | 50                     | 21       | 0,688      | 1,408          | 1,44         | 0,05         |              |          | 0,939        | 7,       |
| Zaļie zirnīši bufetei                    | 50                     | 40       | 3,3        | 0,25           | 6,15         |              |              |          | 2,15         |          |
| Vieglā majonēzes mērce                   | 10                     | 40       | 0,28       | 4,18           | 0,282        | 0,01         |              |          |              | 10;3;7   |
| Bezglutēna tumšā maize                   | 50                     | 129      | 2,3        | 3,51           | 19,5         |              |              |          |              | 6,       |
| Udens ar citronu                         | 200                    | 4        | 0,07       | 0,06           | 0,32         |              |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                             |                        |          | <b>726</b> | <b>26,48</b>   | <b>25,07</b> | <b>95,25</b> | <b>1,240</b> | <b>0</b> | <b>5,983</b> |          |

|                                                        | otrdiena, 3.februāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                       |                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Biešu zupa ar cūkgāļu                                  | 200                   | 76       | 2,927      | 3,541          | 8,049        | 0,2          | 0,2          |              | 3,105        |          |
| Krējums skābs                                          | 10                    | 20       | 0,26       | 2,             | 0,27         |              |              |              |              | 7,       |
| Vārīti rīsi                                            | 200                   | 227      | 4,488      | 0,396          | 51,282       | 0,2          |              |              | 0,924        |          |
| Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem | 90                    | 195      | 12,556     | 14,202         | 3,555        | 0,36         |              |              | 0,863        | 3,       |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu                     | 50                    | 32       | 0,71       | 2,098          | 2,542        | 0,05         | 0,5          |              | 1,444        |          |
| Rivēti burkāni                                         | 50                    | 13       | 0,5        | 0,1            | 2,4          |              |              |              | 1,8          |          |
| Udens ar upenēm                                        | 200                   | 4        | 0,13       | 0,02           | 0,61         |              |              |              | 0,68         |          |
| Bezglutēna tumšā maize                                 | 60                    | 154      | 2,76       | 4,212          | 23,4         |              |              |              |              | 6,       |
| <b>kopā:</b>                                           |                       |          | <b>721</b> | <b>24,33</b>   | <b>26,57</b> | <b>92,11</b> | <b>0,810</b> | <b>0,700</b> | <b>8,816</b> |          |

|                                   | trešdiena, 4.februāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |                        |          |            |                |              |              |              |               |              |          |
| Cūkgāļas stroganovs               | 100                    | 146      | 10,932     | 10,356         | 2,156        | 0,1          |              |               | 0,232        |          |
| Kartupeļu biežputra               | 250                    | 211      | 6,768      | 2,381          | 39,53        | 0,25         |              |               | 5,25         | 7,       |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 50                     | 35       | 0,8        | 1,554          | 4,444        | 0,1          |              |               | 1,2          |          |
| Ķīnas kāposti sagrieztī salmiņos  | 50                     | 7        | 0,75       | 0,1            | 1,1          |              |              |               | 0,5          |          |
| Bezglutēna tumšā maize            | 25                     | 64       | 1,15       | 1,755          | 9,75         |              |              |               |              | 6,       |
| Kakao krēms                       | 50                     | 147      | 2,53       | 12,166         | 6,856        |              |              | 5,            | 0,608        | 7,       |
| Ogu ķīselis                       | 100                    | 99       | 0,32       | 0,102          | 23,644       |              |              | 5,            | 0,993        |          |
| Udens ar citronu                  | 200                    | 4        | 0,07       | 0,06           | 0,32         |              |              |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                      |                        |          | <b>712</b> | <b>23,32</b>   | <b>28,47</b> | <b>87,80</b> | <b>0,450</b> | <b>10,000</b> | <b>8,783</b> |          |

|                            | ceturtdiena, 5.februāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>           |                          |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Frikadeļu zupa             | 200                      | 99       | 4,917      | 3,177          | 12,239       | 0,22          |              |              | 2,156        | 9,       |
| Krējums skābs              | 10                       | 20       | 0,26       | 2,             | 0,27         |               |              |              |              | 7,       |
| Vistas gaļas gulašs        | 100                      | 151      | 9,676      | 9,926          | 5,443        | 0,1           |              |              | 0,71         |          |
| Vārīti bezglutēna makaroni | 230                      | 334      | 3,462      | 5,646          | 66,815       | 0,23          |              |              | 1,208        |          |
| Burkānu salāti ar eļļu     | 50                       | 35       | 0,48       | 2,596          | 2,554        | 0,1           | 0,25         |              | 1,728        |          |
| Rivēti baltie redīsi       | 50                       | 7        | 0,55       | 0,05           | 1,05         |               |              |              | 0,8          |          |
| Eļļas citrona mērce        | 5                        | 41       | 0,005      | 4,504          | 0,272        | 0,005         | 0,25         |              | 0,001        |          |
| Bezglutēna tumšā maize     | 50                       | 129      | 2,3        | 3,51           | 19,5         |               |              |              |              | 6,       |
| Udens ar citronu           | 200                      | 4        | 0,07       | 0,06           | 0,32         |               |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>               |                          |          | <b>820</b> | <b>21,72</b>   | <b>31,47</b> | <b>108,46</b> | <b>0,655</b> | <b>0,500</b> | <b>6,603</b> |          |

|                                     | piektdiena, 6.februāris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|-------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |                         |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Pupiņu zupa                         | 200                     | 137      | 5,425      | 6,491          | 14,215       | 1,12         |              |              | 5,563         | 9,       |
| Krējums skābs                       | 5                       | 10       | 0,13       | 1,             | 0,135        |              |              |              |               | 7,       |
| Cūkgāļas kotlete bez miltiem        | 70                      | 226      | 13,358     | 16,24          | 6,509        | 0,084        |              |              | 0,091         |          |
| Vārīti kartupeļi                    | 250                     | 186      | 5,3        | 0,265          | 39,22        | 0,25         |              |              | 5,565         |          |
| Krējuma un tomātu mērce bez miltiem | 50                      | 59       | 0,54       | 5,275          | 2,208        | 0,05         |              |              | 0,013         | 7,       |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu | 50                      | 47       | 0,65       | 3,838          | 2,481        | 0,05         | 0,15         |              | 1,402         |          |
| Ķirbis                              | 50                      | 12       | 0,55       | 0,05           | 2,3          |              |              |              | 1,1           |          |
| Udens ar ogām                       | 200                     | 4        | 0,08       | 0,04           | 0,55         |              |              |              |               |          |
| Bezglutēna tumšā maize              | 50                      | 129      | 2,3        | 3,51           | 19,5         |              |              |              |               | 6,       |
| <b>kopā:</b>                        |                         |          | <b>808</b> | <b>28,33</b>   | <b>36,71</b> | <b>87,12</b> | <b>1,554</b> | <b>0,150</b> | <b>13,734</b> |          |