

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupā

### 1.-4.klase Bez piena/glutēna

| pirmdiena, 19.janvāris                       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                             |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu | 150      | 77         | 2,395          | 4,304        | 7,159        | 0,15         |              | 1,963        | 9,       |
| Maltas cūkgaļas mērce                        | 100      | 155        | 8,603          | 12,674       | 1,923        | 0,1          |              | 0,332        |          |
| Vārīti rīsi                                  | 200      | 227        | 4,488          | 0,396        | 51,282       | 0,2          |              | 0,924        |          |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu            | 40       | 28         | 0,64           | 1,243        | 3,556        | 0,08         |              | 0,96         |          |
| Kāļi tīrīti                                  | 40       | 14         | 0,48           | 0,08         | 2,88         |              |              | 1,24         |          |
| Eļļas citrona mērce                          | 5        | 41         | 0,005          | 4,504        | 0,272        | 0,005        | 0,25         | 0,001        |          |
| Udens ar ogām                                | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                                 |          | <b>546</b> | <b>16,69</b>   | <b>23,24</b> | <b>67,62</b> | <b>0,535</b> | <b>0,250</b> | <b>5,420</b> |          |

| otrdiena, 20.janvāris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Frikadeļu zupa ar rīsiem                   | 150      | 97         | 5,164          | 4,036        | 9,735        | 0,324        |              | 1,571        | 3,9      |
| Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem | 70       | 171        | 10,913         | 11,532       | 5,827        | 0,067        |              | 0,498        |          |
| Vārīti bezglutēna makaroni                 | 180      | 261        | 2,709          | 4,419        | 52,29        | 0,18         |              | 0,945        |          |
| Burkānu salāti ar āboliem un eļļu          | 40       | 32         | 0,342          | 2,098        | 2,959        | 0,16         | 0,8          | 1,27         |          |
| Rivēti baltie redīsi                       | 40       | 6          | 0,44           | 0,04         | 0,84         |              |              | 0,64         |          |
| Udens ar apelsīniem                        | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,16         |          |
| Bezglutēna tumšā maize                     | 25       | 64         | 1,15           | 1,755        | 9,75         |              |              |              | 6,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>635</b> | <b>20,82</b>   | <b>23,90</b> | <b>82,23</b> | <b>0,731</b> | <b>0,800</b> | <b>5,084</b> |          |

| trešdiena, 21.janvāris                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                          |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Plovs ar cūkgaļu                          | 200      | 282        | 11,578         | 12,206       | 31,54        | 0,8          |              | 2,785        |          |
| Baltā mērce                               | 50       | 38         | 0,063          | 0,705        | 7,97         | 0,05         |              |              |          |
| Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci | 60       | 32         | 0,819          | 1,931        | 2,699        | 0,24         | 0,3          | 1,672        |          |
| Marinēti gurķi                            | 20       | 12         | 0,1            |              | 0,6          |              |              |              |          |
| Augu tauku putukrējums                    | 50       | 153        | 0,264          | 13,64        | 7,242        |              | 6,           |              |          |
| Ogu kisēlis bez cukura                    | 100      | 37         | 0,446          | 0,116        | 7,956        |              |              | 1,32         |          |
| Udens ar citronu                          | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                              |          | <b>557</b> | <b>13,34</b>   | <b>28,66</b> | <b>58,33</b> | <b>1,090</b> | <b>6,300</b> | <b>5,777</b> |          |

| ceturtdiena, 22.janvāris     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem    | 200      | 67         | 1,684          | 2,213        | 9,861        | 0,2          | 0,6          | 2,956        | 9,       |
| Cūkgaļas gulašs              | 100      | 175        | 11,038         | 13,289       | 2,973        | 0,4          |              | 0,421        |          |
| Vārīti griķi                 | 200      | 221        | 4,95           | 1,056        | 47,916       | 0,2          |              | 2,112        |          |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 40       | 14         | 0,577          | 0,915        | 0,473        | 0,08         | 0,08         | 0,852        |          |
| Biešu - burkānu salāti       | 40       | 18         | 0,54           | 0,452        | 2,928        | 0,08         |              | 1,132        |          |
| Udens ar ogām                | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |              |          |
| Bezglutēna tumšā maize       | 25       | 64         | 1,15           | 1,755        | 9,75         |              |              |              | 6,       |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>563</b> | <b>20,02</b>   | <b>19,72</b> | <b>74,45</b> | <b>0,960</b> | <b>0,680</b> | <b>7,473</b> |          |

| piektdiena, 23.janvāris             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Dārzeņu biezeņzupa                  | 200      | 127        | 1,458          | 10,206       | 7,57         | 0,2          |              | 2,978         |          |
| Bezglutēna maizes grauzdiņi         | 5        | 12         | 0,145          | 0,35         | 1,985        | 0,005        |              |               |          |
| Cepta vistas gaļa                   | 70       | 156        | 15,014         | 9,995        | 0,607        | 0,28         |              | 0,049         |          |
| Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 200      | 143        | 4,103          | 0,223        | 30,012       | 0,2          |              | 4,465         | 9,       |
| Burkānu kolrābju salāti             | 35       | 16         | 0,444          | 0,76         | 1,739        | 0,035        | 0,175        | 1,029         |          |
| Tvaicēti zaļie zirnīši              | 35       | 31         | 2,541          | 0,192        | 4,736        | 0,14         |              | 1,656         |          |
| Eļļas citrona mērce                 | 5        | 41         | 0,005          | 4,504        | 0,272        | 0,005        | 0,25         | 0,001         |          |
| Udens ar citrusaugļiem              | 200      | 3          | 0,068          | 0,032        | 0,46         |              |              | 0,064         |          |
| Bezglutēna tumšā maize              | 25       | 64         | 1,15           | 1,755        | 9,75         |              |              |               | 6,       |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>592</b> | <b>24,93</b>   | <b>28,02</b> | <b>57,13</b> | <b>0,865</b> | <b>0,425</b> | <b>10,242</b> |          |