Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase Bez piena/glutēna

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4	1,156	
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2,904	0,22	5,412	0,16		1,892	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8				6,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**581**	**18,36**	**23,43**	**73,15**	**1,380**	**2,000**	**7,904**	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,072		0,078	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2,709	4,419	52,29	0,18		0,945	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4	0,994	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		**723**	**18,67**	**28,98**	**94,25**	**0,964**	**1,150**	**5,729**	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Bezlaktozes rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	6,945	0,019	2,	0,377	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Vistas gaļa tomātu mērcē	70	105	6,916	7,012	3,347	0,07		0,497	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	40	7	0,69	0,134	0,796			0,49	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
kopā:		**717**	**17,39**	**28,28**	**93,01**	**0,444**	**8,000**	**8,560**	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**617**	**21,38**	**26,71**	**70,25**	**1,465**	**0,150**	**8,726**	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16		1,058	
Gurķi ar dillēm	40	5	0,26	0,084	0,753			0,228	
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,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**609**	**24,62**	**28,86**	**58,73**	**0,575**	**0,250**	**7,555**	