Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase Bez piena/ glutēna

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6				6,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**728**	**22,65**	**29,72**	**90,63**	**1,680**	**2,500**	**9,704**	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Vārīti bezglutēna makaroni	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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:		**896**	**22,13**	**35,36**	**119,61**	**1,280**	**1,500**	**7,292**	

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	100	150	9,88	10,018	4,782	0,1		0,71	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
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:		**786**	**21,16**	**31,35**	**99,35**	**0,504**	**8,000**	**9,563**	

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	300	510	19,506	22,744	56,421	0,48		3,292	
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:		**786**	**27,88**	**34,29**	**89,06**	**1,625**	**0,150**	**9,823**	

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	100	230	16,196	16,439	3,323	0,1		0,288	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	300	214	6,154	0,334	45,018	0,3		6,698	9,
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0,694	1,594	1,894	0,2		1,323	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna tumšā maize	60	154	2,76	4,212	23,4				6,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**804**	**33,81**	**36,58**	**79,53**	**0,755**	**0,250**	**10,226**	