

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupā

### 5.-9.klase Bezglutēna

| otrdiena, 7.aprīlis                               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                  |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Borščs                                            | 200      | 102        | 3,263          | 5,549        | 9,696        | 0,8          | 0,4          | 3,254        |          |
| Krējums skābs                                     | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27         |              |              |              | 7,       |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 280      | 476        | 18,206         | 21,228       | 52,66        | 0,448        |              | 3,073        |          |
| Tomāti                                            | 50       | 9          | 0,5            | 0,1          | 1,3          |              |              | 0,5          |          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu        | 50       | 32         | 0,891          | 2,426        | 2,223        | 0,05         | 0,1          | 0,614        |          |
| Ūdens ar citrusaugļiem                            | 200      | 3          | 0,068          | 0,032        | 0,46         |              |              | 0,064        |          |
| Bezglutēna tumšā maize                            | 60       | 154        | 2,76           | 4,212        | 23,4         |              |              |              | 6,       |
| <b>kopā:</b>                                      |          | <b>796</b> | <b>25,95</b>   | <b>35,55</b> | <b>90,01</b> | <b>1,298</b> | <b>0,500</b> | <b>7,505</b> |          |

| trešdiena, 8.aprīlis                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                        |          |            |                |              |              |              |               |              |          |
| Vistas gaļas kotlete                    | 70       | 170        | 10,119         | 10,035       | 9,058        | 0,07         |               | 0,189        | 3,       |
| Kartupeļu biezputra                     | 230      | 194        | 6,226          | 2,191        | 36,368       | 0,23         |               | 4,83         | 7,       |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu | 50       | 21         | 0,6            | 1,57         | 1,117        |              |               | 0,494        | 7,       |
| Vārītas bietes                          | 50       | 21         | 0,75           | 0,05         | 4,2          |              |               | 1,25         |          |
| 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        |          |
| Ūdens ar citronu                        | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |               |              |          |
| Bezglutēna tumšā maize                  | 40       | 103        | 1,84           | 2,808        | 15,6         |              |               |              | 6,       |
| <b>kopā:</b>                            |          | <b>758</b> | <b>22,46</b>   | <b>28,98</b> | <b>97,16</b> | <b>0,300</b> | <b>10,000</b> | <b>8,364</b> |          |

| ceturtdiena, 9.aprīlis                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| Dārzenu zupa ar cūkgaļu                | 200      | 103        | 4,01           | 5,621        | 8,947        | 0,2          |          | 3,276         |          |
| Krējums skābs                          | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27         |              |          |               | 7,       |
| Vistas gaļa karija mērcē               | 100      | 151        | 9,801          | 11,044       | 2,806        | 0,1          |          | 0,378         |          |
| Vārīti griķi                           | 230      | 254        | 5,692          | 1,214        | 55,103       | 0,23         |          | 2,429         |          |
| Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem | 50       | 25         | 0,694          | 1,594        | 1,894        | 0,2          |          | 1,323         |          |
| Burkāni                                | 50       | 13         | 0,5            | 0,1          | 2,4          |              |          | 1,8           |          |
| Skābā krējuma mērce ar zaļumiem        | 20       | 30         | 0,696          | 2,421        | 1,245        | 0,04         |          | 0,007         | 7,       |
| Bezglutēna saldskābmaize               | 60       | 132        | 2,46           | 2,22         | 22,8         |              |          | 5,34          | 10;6     |
| Ūdens ar apelsīniem                    | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |          | 0,16          |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>732</b> | <b>24,21</b>   | <b>26,23</b> | <b>96,30</b> | <b>0,770</b> | <b>0</b> | <b>14,713</b> |          |

| piektdiena, 10.aprīlis              | 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,       |
| Vārīta vistas gaļa                  | 100      | 195        | 21,603         | 11,432       | 0,069        | 0,1          |              | 0,026         |          |
| Krējuma un tomātu mērce bez miltiem | 50       | 59         | 0,54           | 5,275        | 2,208        | 0,05         |              | 0,013         | 7,       |
| Vārīti kartupeļi                    | 230      | 171        | 4,876          | 0,244        | 36,082       | 0,23         |              | 5,12          |          |
| Biešu salāti                        | 50       | 42         | 0,712          | 2,548        | 4,04         | 0,1          | 0,05         | 1,188         |          |
| Salātu lapu maisījums ar burkāniem  | 50       | 9          | 0,775          | 0,14         | 1,21         |              |              | 0,725         |          |
| Elļas citrona mērce                 | 8        | 66         | 0,008          | 7,206        | 0,435        | 0,008        | 0,4          | 0,002         |          |
| Bezglutēna saldskābmaize            | 60       | 132        | 2,46           | 2,22         | 22,8         |              |              | 5,34          | 10;6     |
| Ūdens ar piparmētru                 | 200      |            |                |              |              |              |              | 0,32          |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>771</b> | <b>35,89</b>   | <b>32,24</b> | <b>79,08</b> | <b>0,708</b> | <b>0,450</b> | <b>14,890</b> |          |