

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Bezglutēna

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa bez putrainiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2			1,748	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7,
Cūkgāļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08			0,423	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	40	27	0,463	2,077	1,759	0,12	0,4		0,872	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72				0,2	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0,92	1,404	7,8					6,
<b>kopā:</b>		<b>632</b>	<b>24,37</b>	<b>28,87</b>	<b>67,66</b>	<b>0,580</b>	<b>0,400</b>		<b>5,208</b>	

	otrdiena, 26.maijs	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 cūkgāļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32			2,195	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1			1,42	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46				0,064	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6					6,
<b>kopā:</b>		<b>635</b>	<b>22,76</b>	<b>26,92</b>	<b>72,88</b>	<b>1,420</b>	<b>0,400</b>		<b>9,298</b>	

	trešdiena, 27.maijs	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	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	40	17	0,48	1,256	0,894				0,395	7,
Vāritas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36				1,	
Zemeņu krēms	50	121	1,94	9,031	7,99		5,		0,12	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,		0,794	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1,84	2,808	15,6					6,
<b>kopā:</b>		<b>678</b>	<b>20,70</b>	<b>25,20</b>	<b>87,68</b>	<b>0,270</b>	<b>9,000</b>		<b>6,698</b>	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2			3,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar cūkgāļu	200	390	15,424	14,58	49,219	0,8			2,391	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16			1,058	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92				1,44	
Skābā krējuma mērcē ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04			0,007	7,
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1,64	1,48	15,2				3,56	10;6
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
<b>kopā:</b>		<b>665</b>	<b>23,09</b>	<b>27,48</b>	<b>79,15</b>	<b>1,200</b>	<b>0</b>		<b>11,892</b>	