

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.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 mērce	90	177	8,844	12,149	8,341	0,09			0,476	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0,579	2,596	2,199	0,15	0,5		1,09	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9				0,25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
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>775</b>	<b>26,95</b>	<b>36,77</b>	<b>82,07</b>	<b>0,645</b>	<b>0,750</b>		<b>5,741</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	280	476	18,206	21,228	52,66	0,448			3,073	
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	60	154	2,76	4,212	23,4					6,
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>28,88</b>	<b>34,38</b>	<b>95,73</b>	<b>1,548</b>	<b>0,400</b>		<b>10,176</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	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,
Vāritas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Zemeņu krēms	50	121	1,94	9,031	7,99		5,		0,12	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>732</b>	<b>21,87</b>	<b>25,85</b>	<b>98,30</b>	<b>0,300</b>	<b>10,000</b>		<b>7,876</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	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>716</b>	<b>24,14</b>	<b>28,56</b>	<b>87,61</b>	<b>1,240</b>	<b>0</b>		<b>14,297</b>	
<b>kopā:</b>		<b>705</b>	<b>29,84</b>	<b>27,23</b>	<b>79,69</b>	<b>0,588</b>	<b>0,400</b>		<b>14,733</b>	