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

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	130	215	14,612	15,106	5,283	0,13		0,385	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Rīvēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**747**	**26,70**	**23,89**	**105,98**	**1,210**	**0**	**8,194**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirnīšiem	200	121	5,418	6,965	8,947	0,2		3,276	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Tvaicēts vistas giross garšaugos	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		**824**	**31,21**	**27,84**	**110,90**	**1,395**	**0,300**	**7,297**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	90	218	13,01	12,902	11,646	0,09		0,243	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Kokosa piena želeja	50	93	1,905	8,078	3,186		2,5		
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		**748**	**20,84**	**33,40**	**88,93**	**1,050**	**5,500**	**6,341**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,2		2,156	9,
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**753**	**21,07**	**26,77**	**105,87**	**1,020**	**0**	**5,594**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar bezglutēna makaroniem	250	149	6,743	5,831	16,973	0,25		1,439	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	90	220	14,031	14,827	7,492			0,64	
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Ķīnas kāposti ar rukolu un radiccio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		**758**	**30,48**	**23,98**	**104,80**	**1,330**	**0**	**10,417**	