Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putraimiem un cūkgaļu	150	77	2,395	4,304	7,159	0,15		1,963	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1		0,232	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Burkāni	5	1	0,05	0,01	0,24			0,18	
Skābā krējuma mārrutku mērce	5	10	0,129	0,952	0,178	0,005	0,005	0,001	7,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**518**	**18,52**	**18,77**	**68,37**	**0,735**	**0,005**	**4,628**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**654**	**26,06**	**26,07**	**78,67**	**0,680**	**0,250**	**6,454**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	180	121	2,228	8,88	8,062	0,72		2,038	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Maltas cūkgaļas mērce	75	117	6,45	9,506	1,473	0,075		0,249	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2		1,056	7,
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**600**	**14,19**	**25,71**	**77,45**	**1,205**	**0**	**6,003**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,2		2,195	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05	1,508	7,
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0,5	1,52	8,6			2,	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**546**	**16,46**	**25,07**	**62,04**	**0,850**	**0,800**	**8,599**	