Nedēļas ēdienkarte
Grupā 1.-4.klase bez piena/ 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,
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	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**509**	**18,69**	**16,91**	**70,13**	**0,730**	**0**	**6,247**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	80	195	12,472	13,179	6,66			0,569	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**666**	**26,40**	**25,18**	**83,25**	**0,700**	**0,250**	**6,985**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	180	114	1,312	9,185	6,813	0,18		2,68	
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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1,	3,04	17,2			4,	
kopā:		**562**	**15,22**	**25,37**	**65,49**	**0,565**	**0,050**	**14,192**	

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,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,2		2,195	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	21	0,69	1,113	2,06	0,05		1,694	
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:		**532**	**16,36**	**24,09**	**60,90**	**0,850**	**0,750**	**8,785**	