# Nedēļas ēdienkarte
# Grupa 5.-9.klase bez glutēna

| pirmdiena, 16.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar prosas putraimiem un cūkgaļu | 200 | 103 | 3,193 | 5,739 | 9,545 | 0,2 | | 2,617 | 9, |
| Krējums skābs | 10 | 21 | 0,3 | 2, | 0,44 | | | | 7, |
| Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem | 120 | 175 | 13,119 | 12,427 | 2,587 | 0,12 | | 0,278 | |
| Vārīti rīsi | 230 | 261 | 5,161 | 0,455 | 58,974 | 0,23 | | 1,063 | |
| 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 | |
| Skābā krējuma mārrutku mērce | 10 | 20 | 0,259 | 1,904 | 0,355 | 0,01 | 0,01 | 0,003 | 7, |
| Bezglutēna maize | 40 | 88 | 0,116 | 1,291 | 18,92 | 0,4 | | | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| **kopā:** | | **705** | **23,41** | **25,06** | **96,02** | **1,060** | **0,010** | **7,181** | |

| otrdiena, 17.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar rīsiem | 200 | 174 | 9,088 | 8,696 | 14,885 | 0,2 | | 1,257 | |
| Krējums skābs | 10 | 21 | 0,3 | 2, | 0,44 | | | | 7, |
| 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 | |
| Bezglutēna maize | 60 | 131 | 0,174 | 1,937 | 28,38 | 0,6 | | | |
| **kopā:** | | **818** | **29,09** | **30,64** | **106,33** | **1,150** | **0,250** | **6,979** | |

| ceturtdiena, 19.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rudens dārzeņu krēmzupa | 200 | 134 | 2,476 | 9,867 | 8,958 | 0,8 | | 2,265 | 7, |
| Bezglutēna maizes grauzdiņi | 10 | 23 | 0,29 | 0,7 | 3,97 | 0,01 | | | |
| Maltas cūkgaļas mērce | 120 | 187 | 10,32 | 15,209 | 2,357 | 0,12 | | 0,399 | |
| 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 | |
| Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām | 40 | 108 | 1, | 3,04 | 17,2 | | | 4, | |
| **kopā:** | | **791** | **19,31** | **35,44** | **96,43** | **1,330** | **0** | **10,380** | |

| piektdiena, 20.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rasoļniks | 200 | 143 | 2,058 | 8,284 | 14,82 | 0,8 | 1, | 2,71 | 9, |
| Krējums skābs | 10 | 21 | 0,3 | 2, | 0,44 | | | | 7, |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 250 | 425 | 16,255 | 18,954 | 47,018 | 0,25 | | 2,744 | |
| 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 | 40 | 108 | 1, | 3,04 | 17,2 | | | 4, | |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0,068 | 0,032 | 0,46 | | | 0,064 | |
| **kopā:** | | **732** | **20,88** | **33,45** | **83,97** | **1,100** | **1,050** | **11,826** | |