# Nedēļas ēdienkarte
# Grupa 5.-9.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 | 200 | 103 | 3,193 | 5,739 | 9,545 | 0,2 | | 2,617 | 9, |
| 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 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 41 | 0,005 | 4,504 | 0,272 | 0,005 | 0,25 | 0,001 | |
| Bezglutēna maize | 40 | 88 | 0,116 | 1,291 | 18,92 | 0,4 | | | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| **kopā:** | | **706** | **22,86** | **25,66** | **95,50** | **1,055** | **0,250** | **7,179** | |

| 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 | |
| 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 | 80 | 175 | 0,232 | 2,582 | 37,84 | 0,8 | | | |
| **kopā:** | | **841** | **28,85** | **29,29** | **115,35** | **1,350** | **0,250** | **7,299** | |

| ceturtdiena, 19.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezeņzupa | 200 | 127 | 1,458 | 10,206 | 7,57 | 0,2 | | 2,978 | |
| Bezglutēna maizes grauzdiņi | 10 | 23 | 0,29 | 0,7 | 3,97 | 0,01 | | | |
| Maltas cūkgaļas mērce | 130 | 202 | 11,18 | 16,477 | 2,554 | 0,13 | | 0,432 | |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 230 | 164 | 4,718 | 0,256 | 34,514 | 0,23 | | 5,135 | 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 | 60 | 162 | 1,5 | 4,56 | 25,8 | | | 6, | |
| **kopā:** | | **736** | **21,21** | **34,92** | **80,43** | **0,670** | **0,050** | **17,343** | |

| piektdiena, 20.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrviel | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Rasoļniks | 200 | 143 | 2,058 | 8,284 | 14,82 | 0,8 | 1, | 2,71 | 9, |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 220 | 374 | 14,304 | 16,679 | 41,375 | 0,22 | | 2,414 | |
| 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 | 80 | 216 | 2, | 6,08 | 34,4 | | | 8, | |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0,068 | 0,032 | 0,46 | | | 0,064 | |
| **kopā:** | | **764** | **19,67** | **32,24** | **94,17** | **1,070** | **1,000** | **15,682** | |