Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase Bez glutēna

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	147	9,562	10,68	2,632	0,36		0,513	7,
Vārīti griķi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
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			
kopā:		**628**	**18,36**	**23,60**	**85,02**	**1,215**	**0,700**	**6,298**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,15		3,612	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	70	138	6,879	9,449	6,487	0,07		0,37	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Kāposti tīrīti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**678**	**16,42**	**28,35**	**88,83**	**0,770**	**0,750**	**8,346**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	80	177	10,549	10,493	10,147			0,167	3,
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		7,
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**651**	**19,51**	**27,22**	**81,49**	**0,825**	**2,500**	**8,108**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Maltas vistas gaļas mērce	90	134	9,17	8,115	5,602	0,27		0,51	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	52	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**592**	**18,85**	**22,18**	**78,64**	**1,085**	**0,250**	**8,574**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,174	0,255	3,635	0,15		2,006	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509			0,091	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	30	18	0,372	1,548	0,69	0,03		0,18	7,
Konservēta kukurūza	30	26	0,99	0,36	4,71				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**546**	**21,48**	**25,12**	**57,40**	**0,780**	**0**	**6,477**	