Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase Bez piena/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	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Vistas gaļa tomātu mērcē	90	135	8,892	9,016	4,304	0,09		0,639	
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	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**567**	**16,94**	**18,85**	**81,69**	**0,695**	**0,650**	**6,311**	

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,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
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:		**687**	**17,25**	**28,70**	**89,54**	**0,780**	**0,750**	**8,399**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9,23	9,182	8,879			0,146	3,
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	30	21	0,036	0,409	4,369	0,03		0,001	
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	
Žāvēto augļu biezais ķīselis	50	50	0,59	0,141	11,154			1,336	
Mandeļu piens	70	162	5,32	15,12	1,036			4,256	8,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**616**	**20,74**	**27,43**	**70,74**	**0,530**	**0,250**	**12,351**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Maltas vistas gaļas mērce bez krējuma	100	149	10,189	9,017	6,224	0,3		0,566	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	50	37	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1,	3,04	17,2			4,	
kopā:		**577**	**17,43**	**20,40**	**78,38**	**0,655**	**0,250**	**9,204**	

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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	50	28	0,472	2,392	1,251	0,2		0,449	
Konservēta kukurūza	50	44	1,65	0,6	7,85				
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		**589**	**20,95**	**25,04**	**68,73**	**0,950**	**0**	**7,011**	