Nedēļas ēdienkarte
Grupā 5.-9.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	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	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	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		**715**	**19,63**	**28,24**	**95,10**	**1,457**	**0,800**	**6,356**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,2		4,816	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		**816**	**20,90**	**34,99**	**104,10**	**1,050**	**0,750**	**9,708**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	90	200	11,867	11,805	11,416			0,188	3,
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	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	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**778**	**22,01**	**34,08**	**95,53**	**1,107**	**3,100**	**8,135**	

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	100	149	10,189	9,017	6,224	0,3		0,566	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	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		**711**	**19,99**	**26,17**	**98,29**	**1,517**	**0,350**	**8,631**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	90	290	17,175	20,879	8,369			0,117	
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Konservēta kukurūza	50	44	1,65	0,6	7,85				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		**860**	**23,85**	**36,55**	**108,90**	**1,780**	**0,600**	**8,088**	