Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.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	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Vistas gaļa tomātu mērcē	100	150	9,88	10,018	4,782	0,1		0,71	
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	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		**705**	**18,77**	**23,83**	**103,21**	**1,157**	**0,800**	**7,160**	

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,
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:		**805**	**20,75**	**33,99**	**103,88**	**1,050**	**0,750**	**9,708**	

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	
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	80	185	6,08	17,28	1,184			4,864	8,
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:		**705**	**22,88**	**31,54**	**81,62**	**0,730**	**0,250**	**12,980**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Maltas vistas gaļas mērce bez krējuma	100	149	10,189	9,017	6,224	0,3		0,566	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
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	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 ar saulespuķu sēklām	80	216	2,	6,08	34,4			8,	
kopā:		**757**	**19,67**	**25,51**	**107,67**	**0,707**	**0,350**	**13,733**	

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	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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				
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	80	175	0,232	2,582	37,84	0,8			
kopā:		**806**	**22,10**	**36,69**	**95,53**	**1,407**	**0,350**	**8,129**	