Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase bez glutēna

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**533**	**18,01**	**18,77**	**73,30**	**1,360**	**0,300**	**7,478**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,2		2,195	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0,684	1,602	1,034			0,767	7,
Ķirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0,792	0,066	1,683	0,15		0,627	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
kopā:		**616**	**22,91**	**28,60**	**65,94**	**0,900**	**0**	**5,530**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9,23	9,182	8,879			0,146	3,
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0,281	1,705	0,927	0,04		0,576	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0,432	0,045	0,841	0,08		0,629	
Jogurta mērce	3	3	0,116	0,129	0,256	0,003		0,002	7,
Mandarīnu krēms	40	90	1,346	5,101	9,778		7,2	0,382	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**565**	**16,99**	**20,86**	**76,69**	**0,463**	**12,280**	**7,563**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1,857	7,4	6,718	0,6		1,699	7,
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Maltas vistas gaļa mērce	100	160	11,304	9,786	6,804	0,1		0,54	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0,533	1,278	1,87	0,08	0,2	1,2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0,187	0,043	0,615			0,478	9,
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
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:		**572**	**18,85**	**20,27**	**78,41**	**1,170**	**0,200**	**5,599**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10,913	11,532	5,827			0,498	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**604**	**23,68**	**26,06**	**67,61**	**1,100**	**0,300**	**9,925**	