# Nedēļas ēdienkarte
# Grupa 1.-4.klase bez piena/glutēna

| pirmdiena, 30.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Boršč̌s | 150 | 77 | 2,447 | 4,162 | 7,272 | 0,6 | 0,3 | 2,44 | |
| Kapātu zaļumu maisījums | 5 | 2 | 0,186 | 0,02 | 0,31 | | | 0,19 | |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 100 | 163 | 9,305 | 12,383 | 3,601 | 0,4 | | 1,248 | |
| Vārīti griķi | 180 | 199 | 4,455 | 0,95 | 43,124 | 0,18 | | 1,901 | |
| 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:** | | **511** | **17,78** | **18,90** | **67,75** | **1,580** | **0,300** | **8,161** | |

| 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 | |
| Kapātu zaļumu maisījums | 5 | 2 | 0,186 | 0,02 | 0,31 | | | 0,19 | |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 230 | 391 | 14,955 | 17,437 | 43,256 | 0,23 | | 2,524 | |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 40 | 12 | 0,577 | 0,915 | 0,473 | 0,08 | 0,08 | 0,852 | |
| 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 | 20 | 44 | 0,058 | 0,646 | 9,46 | 0,2 | | | |
| **kopā:** | | **602** | **24,54** | **28,54** | **61,34** | **0,810** | **0,080** | **5,944** | |

| trešdiena, 2.decembris | 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 | 50 | 38 | 0,063 | 0,705 | 7,97 | 0,05 | | | |
| 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 eļļu | 40 | 28 | 0,384 | 2,077 | 2,043 | 0,08 | 0,2 | 1,382 | |
| Tvaicēti dārzeņu asorti | 20 | 6 | 0,432 | 0,045 | 0,841 | 0,08 | | 0,629 | |
| Eļļas citrona mērce | 3 | 25 | 0,003 | 2,702 | 0,163 | 0,003 | 0,15 | 0,001 | |
| Citronu augu tauku krēms | 40 | 108 | 1,247 | 8,741 | 6,311 | | 4, | | 8, |
| 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:** | | **633** | **16,40** | **26,07** | **82,67** | **0,453** | **9,430** | **8,423** | |

| ceturtdiena, 3.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrviel | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezeņzupa | 150 | 100 | 1,243 | 7,716 | 6,558 | 0,15 | | 2,414 | |
| 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 | 90 | 144 | 10,173 | 8,807 | 6,124 | 0,09 | | 0,486 | |
| 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:** | | **555** | **17,11** | **19,61** | **77,57** | **0,710** | **0,200** | **6,260** | |

| 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 | |
| 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 | |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 180 | 128 | 3,693 | 0,2 | 27,011 | 0,18 | | 4,019 | 9, |
| 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:** | | **542** | **21,66** | **22,35** | **62,56** | **0,880** | **0,300** | **9,744** | |