Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase bez glutēna

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
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	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**707**	**22,49**	**24,86**	**98,42**	**1,850**	**0,400**	**8,909**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
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 sīpoliem un krējumu	60	34	1,026	2,402	1,55			1,15	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	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
kopā:		**778**	**27,97**	**36,45**	**83,34**	**1,180**	**0**	**6,679**	

trešdiena, 2.decembris	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,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Burkānu salāti ar majonēzi	25	26	0,351	2,131	1,159	0,05		0,72	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0,54	0,056	1,051	0,1		0,786	
Jogurta mērce	5	4	0,193	0,215	0,426	0,005		0,004	7,
Mandarīnu krēms	50	113	1,682	6,377	12,223		9,	0,478	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		**728**	**21,48**	**27,93**	**97,06**	**0,805**	**14,100**	**8,659**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	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	120	192	13,564	11,743	8,165	0,12		0,647	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar selerija lakstiem	25	5	0,233	0,054	0,768			0,597	9,
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**712**	**22,49**	**25,71**	**97,64**	**1,630**	**0,250**	**6,908**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
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	90	220	14,031	14,827	7,492			0,64	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5		5,25	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	60	131	0,174	1,937	28,38	0,6			
Udens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**769**	**30,02**	**32,36**	**87,96**	**1,450**	**0,300**	**11,803**	