# Nedēļas ēdienkarte
# Grupa 5.-9.klase bez piena/glutēna

| pirmdiena, 30.novembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Boršč̌s | 200 | 102 | 3,263 | 5,549 | 9,696 | 0,8 | 0,4 | 3,254 | |
| Kapātu zaļumu maisījums | 5 | 2 | 0,186 | 0,02 | 0,31 | | | 0,19 | |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 120 | 195 | 11,166 | 14,86 | 4,321 | 0,48 | | 1,497 | |
| Vārīti griķi | 230 | 254 | 5,692 | 1,214 | 55,103 | 0,23 | | 2,429 | |
| 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 | 60 | 131 | 0,174 | 1,937 | 28,38 | 0,6 | | | |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0,068 | 0,032 | 0,46 | | | 0,064 | |
| **kopā:** | | **712** | **21,81** | **24,31** | **101,79** | **2,310** | **0,400** | **9,752** | |

| 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 | |
| Kapātu zaļumu maisījums | 5 | 2 | 0,186 | 0,02 | 0,31 | | | 0,19 | |
| Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 250 | 425 | 16,255 | 18,954 | 47,018 | 0,25 | | 2,744 | |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 60 | 18 | 0,865 | 1,373 | 0,709 | 0,12 | 0,12 | 1,277 | |
| 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 | 60 | 131 | 0,174 | 1,937 | 28,38 | 0,6 | | | |
| **kopā:** | | **775** | **28,81** | **34,94** | **85,82** | **1,320** | **0,120** | **7,026** | |

| 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 | 250 | 180 | 5,3 | 0,265 | 39,22 | 0,25 | | 5,565 | |
| Baltā mērce | 50 | 38 | 0,063 | 0,705 | 7,97 | 0,05 | | | |
| 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 eļļu | 50 | 35 | 0,48 | 2,596 | 2,554 | 0,1 | 0,25 | 1,728 | |
| Tvaicēti dārzeņu asorti | 25 | 7 | 0,54 | 0,056 | 1,051 | 0,1 | | 0,786 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 41 | 0,005 | 4,504 | 0,272 | 0,005 | 0,25 | 0,001 | |
| Citronu augu tauku krēms | 50 | 135 | 1,559 | 10,926 | 7,889 | | 5, | | 8, |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,32 | 0,102 | 23,644 | | 5, | 0,993 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| Bezglutēna maize | 40 | 88 | 0,116 | 1,291 | 18,92 | 0,4 | | | |
| **kopā:** | | **860** | **20,85** | **35,13** | **114,76** | **0,955** | **10,600** | **10,286** | |

| ceturtdiena, 3.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrviel | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezeņzupa | 200 | 133 | 1,658 | 10,288 | 8,744 | 0,2 | | 3,218 | |
| 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 | 220 | 250 | 4,937 | 0,436 | 56,41 | 0,22 | | 1,016 | |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 50 | 26 | 0,666 | 1,598 | 2,338 | 0,1 | 0,25 | 1,5 | |
| Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju 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 | | | |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0,1 | 0,02 | 0,83 | | | 0,16 | |
| **kopā:** | | **701** | **19,87** | **24,22** | **101,19** | **1,030** | **0,250** | **7,846** | |

| 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 | |
| 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 | |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 250 | 178 | 5,129 | 0,278 | 37,515 | 0,25 | | 5,581 | 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 | 60 | 131 | 0,174 | 1,937 | 28,38 | 0,6 | | | |
| Ūdens ar piparmētru | 200 | | | | | | | 0,32 | |
| **kopā:** | | **714** | **28,08** | **28,26** | **85,51** | **1,200** | **0,300** | **12,134** | |