

Linda Brūvere

Med. māsa Bītahe

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase  
 Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

**BEZGLUTĒNA**

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 20.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50134 Dārzenu biezenzupa	220	153	1.8458	11.2112	11.0242	0.0002	0	3.3374	
51195 Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
55980 Cūkgājas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
52329 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.7825	4.8525	4.4451	0.0001	0.0002	0.8675	
55967 Rīsu galetes BG	20	78	1.56	0.12	16.72	0	0	0.44	
55933 Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Kopā:		710.927	20.169	32.616	83.618	0.001	0.	6.525	
<b>Diena kopā :</b>		<b>710.927</b>	<b>20.169</b>	<b>32.616</b>	<b>83.618</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.525</b>	
<b>otrdiena, 21.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56781 Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	185	8.3426	12.8302	8.7273	0.0002	0.0007	1.8567	
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.0002	0	1.05	
55960 Sautēti dārzeni	100	73	2.313	5.253	3.766	0.0001	0	3.288	
50393 Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
55968 Sausmaizīte BG/BL	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
51674 Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54	0	0	0.15	
54872 Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
Kopā:		765.017	18.605	29.619	107.855	0.001	0.001	6.98	
<b>Diena kopā :</b>		<b>765.017</b>	<b>18.605</b>	<b>29.619</b>	<b>107.855</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>6.98</b>	
<b>trešdiena, 22.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
55291 Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
55160 Krējuma - tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
50630 Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0.6192	2.5658	1.559	0.0001	0.0001	0.916	
55491 Zemeņu ķīselis	150	85	0.267	0.1245	20.3595	0	0.015	0.48	
51748 Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Kopā:		724.058	24.56	30.482	87.55	0.001	0.015	3.756	
<b>Diena kopā :</b>		<b>724.058</b>	<b>24.56</b>	<b>30.482</b>	<b>87.55</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>3.756</b>	
<b>ceturtdiena, 23.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53781 Laša zupa ar dārzeniņiem	250	202	14.0062	8.2672	17.2632	0.0002	0	3.7002	4
51750 Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
55167 Maltās gaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
50219 Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339	
56366 Biešu - burkānu salāti	100	82	1.3535	5.133	7.4358	0.0001	0.0001	2.83	
56035 Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
56184 Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Kopā:		730.19	27.936	30.24	84.364	0.001	0.004	11.322	
<b>Diena kopā :</b>		<b>730.19</b>	<b>27.936</b>	<b>30.24</b>	<b>84.364</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>11.322</b>	
<b>piektdiena, 24.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
50128 Buljons ar dārzeniņiem	250	36	1.9562	0.4244	6.0584	0.0002	0	3.3429	9
52934 Cūkgājas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
52920 Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.2575	3.6825	43.575	0.0001	0	0.7875	
52922 Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
50938 Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļu	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		788.737	18.447	31.432	107.497	0.001	0.001	6.223	
<b>Diena kopā :</b>		<b>788.737</b>	<b>18.447</b>	<b>31.432</b>	<b>107.497</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>6.223</b>	