

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 7.-9.klase  
 Bezglutēns

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumu vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 9.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53792 Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
51750 Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
51536 Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
50627 Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
54870 Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
51626 Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>809.908</b>	<b>25.092</b>	<b>32.681</b>	<b>103.038</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>8.355</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>809.908</b>	<b>25.092</b>	<b>32.681</b>	<b>103.038</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>8.355</b>	
<b>otrdiena, 10.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
56778 Soļanka	250	267	11.6332	19.4355	11.0932	0.0002	0.0002	1.4388	1,7
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	
50393 Kausētā siera mērce	40	65	2.6428	5.1055	1.9722	0.0002	0	0.0378	7,9
51030 Biešu - ābolu salāti ar mārutkiem	100	67	1.321	2.8445	8.9041	0.0002	0.0002	2.028	7
53514 Augļu - ogu dzēriens	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>758.305</b>	<b>18.933</b>	<b>34.041</b>	<b>92.695</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.247</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>758.305</b>	<b>18.933</b>	<b>34.041</b>	<b>92.695</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.247</b>	
<b>trešdiena, 11.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52934 Cūkgaļas kotlete	80	229	12.9235	16.1502	7.9517	0.0001	0	0.2846	
53925 Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
52153 Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
55871 Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
55934 Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>710.979</b>	<b>25.991</b>	<b>27.746</b>	<b>77.426</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>6.32</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>710.979</b>	<b>25.991</b>	<b>27.746</b>	<b>77.426</b>	<b>0.001</b>	<b>0.011</b>	<b>6.32</b>	
<b>ceturtdiena, 12.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
53791 Zivju zupa	200	64	5.9142	0.8516	7.9576	0.0002	0	2.6065	4,9
51750 Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
51821 Vistas šķiņķi tvaicēti	70	198	20.4476	12.5014	0.861	0.0007	0	0.0823	
51195 Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
55171 Tomātu - piena mērce	50	25	1.187	1.0308	2.8664	0	0	0.0107	7
55864 Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
56184 Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
53343 Ābolu dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
<b>Kopā:</b>		<b>725.665</b>	<b>34.701</b>	<b>24.271</b>	<b>91.676</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>8.618</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>725.665</b>	<b>34.701</b>	<b>24.271</b>	<b>91.676</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>8.618</b>	
<b>piektdiena, 13.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
52927 Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.0003	0.0002	0.315	7
53590 Cepts vistas giross	80	209	17.6832	15.044	0.456	0.0001	0	0	10,3,7
50653 Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
50792 Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
51669 Burkānu salāti ar sēklīņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
55526 Cidoniju- ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
56184 Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>803.779</b>	<b>29.171</b>	<b>31.214</b>	<b>101.01</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>5.235</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>803.779</b>	<b>29.171</b>	<b>31.214</b>	<b>101.01</b>	<b>0.001</b>	<b>0.017</b>	<b>5.235</b>	