

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
 Bez glutēna

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>pirmdienā, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar cūkgaļu un vāriem kartupeļiem	250	106	1.9228	5.1795	12.5748	0.0012	0.0008	2.8588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.6202	3.952	0.0001	0	0.2965	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>840.145</b>	<b>29.443</b>	<b>30.632</b>	<b>110.372</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.467</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>840.145</b>	<b>29.443</b>	<b>30.632</b>	<b>110.372</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>10.467</b>	
<b>otrdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	251	7.3462	17.5473	15.4601	0.0003	0	4.2224	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.0012	0	6.834	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	120	49	1.7544	3.3762	2.8326	0.0002	0	1.8042	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Bezglutēna maize	80	175	0.2324	2.5824	37.84	0.0008	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>829.683</b>	<b>26.362</b>	<b>37.568</b>	<b>95.461</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>13.458</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>829.683</b>	<b>26.362</b>	<b>37.568</b>	<b>95.461</b>	<b>0.003</b>	<b>0</b>	<b>13.458</b>	
<b>trešdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.3372	11.5073	2.3261	0.0003	0	0.2013	3
Krējuma un tomātu mērce	50	92	0.7625	8.7703	2.3985	0	0	0.0132	7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Sarkano kāpostu salāti	120	94	1.6848	7.4424	4.9596	0.0005	0.0006	3.06	
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	7
Jāņogu ķīselis	100	56	0.216	0.039	13.337	0	0.01	0.63	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	60	162	1.5	4.56	25.8	0	0	6.	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>816.931</b>	<b>27.717</b>	<b>34.586</b>	<b>93.138</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>15.517</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>816.931</b>	<b>27.717</b>	<b>34.586</b>	<b>93.138</b>	<b>0.001</b>	<b>0.015</b>	<b>15.517</b>	
<b>ceturtdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa	250	76	7.4418	1.1292	8.7478	0.001	0	3.91	4,9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	202	12.0994	14.802	4.9452	0.0001	0	1.1143	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	120	97	1.0272	6.2952	8.8776	0.0005	0.0024	3.8112	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>900.857</b>	<b>29.636</b>	<b>31.866</b>	<b>123.352</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>11.546</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>900.857</b>	<b>29.636</b>	<b>31.866</b>	<b>123.352</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>11.546</b>	
<b>piektdiena, 25.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	171	5.6725	10.5656	13.0982	0.0008	0.0025	3.3229	3,9
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>906.035</b>	<b>24.898</b>	<b>36.154</b>	<b>119.57</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>7.841</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>906.035</b>	<b>24.898</b>	<b>36.154</b>	<b>119.57</b>	<b>0.002</b>	<b>0.003</b>	<b>7.841</b>	