

**Nedēļas ēdienkarte**
**Grupa**

7.-9.klase

**Bezglutēna un piena**

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Cūkgaiņas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>849</b>	<b>22.98</b>	<b>34.01</b>	<b>112.72</b>	<b>2.020</b>	<b>1.700</b>	<b>9.657</b>	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Plovs ar cūkgaiņu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>863</b>	<b>24.45</b>	<b>34.57</b>	<b>112.99</b>	<b>1.950</b>	<b>11.000</b>	<b>9.541</b>	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaiņas teftelis bez piena, bez glutēna	90	199	11.867	11.733	11.416	0.108		0.188	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Biešu - burkānu salāti	100	81	1.354	5.133	7.436	0.1	0.1	2.83	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72			4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>773</b>	<b>19.37</b>	<b>31.85</b>	<b>99.61</b>	<b>1.058</b>	<b>0.400</b>	<b>11.724</b>	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Vistas gaiņas gulašs	100	151	9.672	9.923	5.269	0.01		0.687	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>774</b>	<b>20.03</b>	<b>31.22</b>	<b>101.83</b>	<b>1.386</b>	<b>5.500</b>	<b>11.292</b>	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ceļi vistas šķiņķīši	80	237	20.103	17.407	0.055	0.32		0.021	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Auglis (skolas)	gab.	0	0	0	0	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>28.33</b>	<b>37.27</b>	<b>87.38</b>	<b>1.220</b>	<b>0.200</b>	<b>5.701</b>	