

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

7.-9.klase

Bez piena un glutēna

	pirmdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>										
	Brīvs!!!									

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9	
Cūkgalas gulašs	100	201	11.24	15.62	4.064	0.1		0.296		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375		
Dzērveņu dzēriens	200	56			14.2					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
<b>kopā:</b>		<b>760</b>	<b>19.47</b>	<b>25.92</b>	<b>112.50</b>	<b>2.000</b>	<b>0.700</b>	<b>7.739</b>		

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3.	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9.	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	140	2.762	11.417	7.793	0.36	1.8	4.733	11.	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0.583	0.14	16.104		6.	1.336		
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>		<b>763</b>	<b>22.76</b>	<b>31.56</b>	<b>94.87</b>	<b>1.270</b>	<b>7.800</b>	<b>11.434</b>		

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	200	79	2.739	4.32	7.178	0.2		3.485	9.	
Maltās gaļas tomātu mērce	140	205	11.568	16.049	3.699	0.56		1.211		
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05		
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456		
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068		
<b>kopā:</b>		<b>841</b>	<b>18.77</b>	<b>32.64</b>	<b>117.62</b>	<b>1.760</b>	<b>6.500</b>	<b>10.270</b>		

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdiēnas</b>										
Pupiņu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173		
Plovs ar cūkgaļu	230	463	17.628	19.057	55.351	0.92		2.728		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228		
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4		
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
<b>kopā:</b>		<b>747</b>	<b>22.96</b>	<b>36.53</b>	<b>87.15</b>	<b>1.119</b>	<b>4.800</b>	<b>5.919</b>		