

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa  
Bez glutēna

7.-9.klase

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25			6.794	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgalas strogonovs	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	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8			2.376	7.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159			6.	1.068	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32					
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>			<b>824</b>	<b>29.85</b>	<b>30.42</b>	<b>107.41</b>	<b>1.350</b>	<b>6.000</b>	<b>12.646</b>	

	otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0.32			2.195	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	100	17	1.55	0.28	2.42				1.45	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3		0.001	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
<b>kopā:</b>			<b>750</b>	<b>26.38</b>	<b>31.57</b>	<b>90.33</b>	<b>1.220</b>	<b>0.300</b>	<b>5.088</b>	

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgalas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084			0.022	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234				0.988	7.
Putukrējums	50	134	1.045	9.654	9.386		7.5		0.15	6;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.		0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>			<b>737</b>	<b>21.50</b>	<b>32.04</b>	<b>87.74</b>	<b>0.584</b>	<b>12.500</b>	<b>6.353</b>	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	250	260	8.263	18.475	15.184	0.288			4.121	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	125	12.684	5.226	6.804	0.1			0.54	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1.262	3.198	2.602	0.3	0.5		0.89	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
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	
<b>kopā:</b>			<b>866</b>	<b>27.32</b>	<b>35.01</b>	<b>111.09</b>	<b>1.493</b>	<b>1.750</b>	<b>8.100</b>	

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25			3.966	
Cepti vistas stilbiņi	80	188	18.701	12.252	0.671	0.32			0.025	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7.
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>			<b>811</b>	<b>34.03</b>	<b>36.94</b>	<b>84.91</b>	<b>1.690</b>	<b>0.080</b>	<b>10.343</b>	