

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

Bez glutēna

7.-9.klase

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Cūkgaļas gabaliņi saidskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1			0.528	
Vārti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	90	34	1.497	1.604	3.465	0.45			1.926	7.
Kefīrs	200	96	6	4	9					7.
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>775</b>	<b>23.15</b>	<b>29.30</b>	<b>104.15</b>	<b>1.250</b>	<b>0</b>	<b>7.351</b>	

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10.366	16.038	10.109	0.25	0.825		2.371	
Krējums skābs	15	30	0.39	3	0.405					7.
Dārzeņu un vistas gaļas sautējums	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345			4.726	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3		0.936	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6		1.068	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
<b>kopā:</b>			<b>822</b>	<b>27.82</b>	<b>38.72</b>	<b>90.29</b>	<b>1.245</b>	<b>7.125</b>	<b>9.101</b>	

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096			0.025	
Skābā krējuma mērce	50	50	0.645	4.028	2.72	0.05			0.222	7;9
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45		3.11	
Kārtainais augļu un ogu kokteilis	250	114	1.862	0.854	24.28				4.145	
Udens 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>701</b>	<b>23.04</b>	<b>29.32</b>	<b>84.73</b>	<b>0.826</b>	<b>0.450</b>	<b>11.954</b>	

	ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25			1.442	
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48			1.038	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.264	3.198	3.926	0.1	0.15		2.582	
Rabarberu dzēriens	200	54	0.264	0.044	12.592		12		1.408	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
<b>kopā:</b>			<b>753</b>	<b>22.35</b>	<b>25.17</b>	<b>108.72</b>	<b>0.708</b>	<b>12.150</b>	<b>12.858</b>	

	piekdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	90	212	15.884	11.211	12.245	0.103			0.712	4.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23			4.83	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.4			2.111	7.
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2.24	9.28	24.52				0.88	3
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6				
Piens (skolas)	200	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>			<b>871</b>	<b>26.59</b>	<b>32.86</b>	<b>115.89</b>	<b>1.583</b>	<b>1.000</b>	<b>10.157</b>	