

## Nedēļas ēdienkarte

### Bez glutena

10.-12.klase

| pirmtdiena, 8.decembris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Borščs ar skābiem kāpostiem            | 250      | 195        | 8.82           | 13.623       | 9.138        | 0.75         | 0.25         | 2.424        |          |
| Krējums skābs                          | 5        | 10         | 0.13           | 1.           | 0.135        |              |              |              | 7.       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem           | 100      | 120        | 10.851         | 7.792        | 1.561        | 0.4          |              | 0.89         |          |
| Vārīti griķi                           | 230      | 254        | 5.692          | 1.214        | 55.103       | 0.23         |              | 2.429        |          |
| Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu | 100      | 40         | 1.525          | 3.205        | 2.241        | 0.4          |              | 1.035        |          |
| Kefīrs                                 | 200      | 96         | 6.             | 4.           | 9.           |              |              |              | 7.       |
| Bezglutēna maize                       | 40       | 88         | 0.116          | 1.291        | 18.92        | 0.4          |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>803</b> | <b>33.13</b>   | <b>32.13</b> | <b>96.10</b> | <b>2.180</b> | <b>0.250</b> | <b>6.778</b> |          |

| otrdiena, 9.decembris                        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                             |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| Dārzeņu biezenzupa                           | 250      | 159        | 1.822          | 12.758       | 9.462        | 0.25         |          | 3.722         |          |
| Bezglutēna maizes grauzdiņi                  | 10       | 23         | 0.29           | 0.7          | 3.97         | 0.01         |          |               |          |
| Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem | 300      | 298        | 17.863         | 16.916       | 18.426       | 0.001        |          | 6.968         |          |
| Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci     | 100      | 89         | 1.48           | 5.51         | 8.01         | 0.2          |          | 2.05          | 10;3;7   |
| Upēņu sīrupa dzēriens                        | 200      | 80         | 0.033          |              | 19.953       |              |          | 0.598         |          |
| Bezglutēna maize                             | 80       | 175        | 0.232          | 2.582        | 37.84        | 0.8          |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                                 |          | <b>824</b> | <b>21.72</b>   | <b>38.47</b> | <b>97.66</b> | <b>1.261</b> | <b>0</b> | <b>13.338</b> |          |

| trešdiena, 10.decembris                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |               |              |          |
| Vistas gaļas kotlete                       | 90       | 218        | 13.01          | 12.902       | 11.646        | 0.09         |               | 0.243        | 3.       |
| Vārīti kartupeļi                           | 230      | 171        | 4.876          | 0.244        | 36.082        | 0.23         |               | 5.12         |          |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu | 100      | 56         | 1.38           | 2.084        | 7.956         | 0.4          |               | 2.1          |          |
| Kakao krēms                                | 50       | 147        | 2.53           | 12.166       | 6.856         |              | 5.            | 0.608        | 7.       |
| Ogu ķiselis                                | 100      | 99         | 0.32           | 0.102        | 23.644        |              | 5.            | 0.993        |          |
| Bezglutēna maize                           | 60       | 131        | 0.174          | 1.937        | 28.38         | 0.6          |               |              |          |
| Ūdens ar citronu                           | 200      | 4          | 0.07           | 0.06         | 0.32          |              |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>826</b> | <b>22.36</b>   | <b>29.50</b> | <b>114.88</b> | <b>1.320</b> | <b>10.000</b> | <b>9.064</b> |          |

| ceturtdiena, 11.decembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Veģetārā soļanka                    | 250      | 129        | 2.65           | 7.188        | 13.296        | 1.           |              | 3.701        | 9.       |
| Krāsni cepti tītara gabaliņi        | 70       | 99         | 17.229         | 3.376        | 0.048         | 0.28         |              | 0.019        |          |
| Vārīti bezglutēna makaroni          | 230      | 334        | 3.462          | 5.646        | 66.815        | 0.23         |              | 1.208        |          |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 100      | 55         | 1.332          | 3.196        | 5.174         | 0.1          | 1.           | 3.           |          |
| Citronu eļļas mērce                 | 10       | 74         | 0.01           | 8.008        | 0.647         | 0.1          | 0.6          | 0.003        |          |
| Piens                               | 200      | 96         | 6.4            | 4.           | 9.            |              |              |              | 7.       |
| Bezglutēna maize                    | 40       | 88         | 0.116          | 1.291        | 18.92         | 0.4          |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>874</b> | <b>31.20</b>   | <b>32.71</b> | <b>113.90</b> | <b>2.110</b> | <b>1.600</b> | <b>7.931</b> |          |

| piektdiena, 12.decembris                               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Maltās gaļas zupa                                      | 250      | 171        | 6.804          | 9.432        | 14.474        | 0.5          |              | 3.235         |          |
| Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem | 80       | 173        | 11.161         | 12.624       | 3.16          | 0.32         |              | 0.767         | 3.       |
| Kartupeļu biežputra                                    | 230      | 194        | 6.226          | 2.191        | 36.368        | 0.23         |              | 4.83          | 7.       |
| Biešu salāti                                           | 120      | 101        | 1.71           | 6.114        | 9.696         | 0.24         | 0.12         | 2.85          |          |
| 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>836</b> | <b>26.39</b>   | <b>32.53</b> | <b>107.24</b> | <b>1.890</b> | <b>6.120</b> | <b>12.750</b> |          |