

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Bez glutēna**

7.-9.klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212		1.928	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19				
<b>kopā:</b>		<b>701</b>	<b>23.90</b>	<b>26.59</b>	<b>90.93</b>	<b>1.012</b>	<b>0.500</b>	<b>6.815</b>	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
<b>kopā:</b>		<b>717</b>	<b>25.93</b>	<b>29.26</b>	<b>87.37</b>	<b>1.500</b>	<b>0</b>	<b>8.394</b>	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	90	200	11.867	11.805	11.416	0.108		0.188	3.
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23		4.83	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	27	1.83	1.446	2.689	0.48		1.242	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Jogurta krēms	70	160	3.348	11.868	9.909		3.5		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				
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>23.75</b>	<b>28.44</b>	<b>98.54</b>	<b>1.118</b>	<b>8.500</b>	<b>7.253</b>	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10.789	10.227	5.97	0.3		0.566	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>26.11</b>	<b>34.03</b>	<b>102.19</b>	<b>0.980</b>	<b>0.450</b>	<b>8.081</b>	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete bez miltiem	70	130	11.782	5.556	8.297	0.077		0.41	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02	7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275	2.282	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>762</b>	<b>23.42</b>	<b>27.10</b>	<b>104.78</b>	<b>1.702</b>	<b>5.825</b>	<b>12.737</b>	