



**Nedēļas ēdienkarte
Bez glutena**

10.-12.klase

	pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									1.439	
Vistas gaļas zupa ar bezglutēna makaroniem	250	149	6.743	5.831	16.973	0.25				7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				0.356	
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12			0.924	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			4.32	
Burkānu salāti ar eļļu	120	41	1.2	1.44	5.76	0.24			0.716	11.
Sēkļu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743					
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			7.755	
kopā:			829	28.56	30.87	108.61	1.410	0		

	otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									4.095	
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25				7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4			2.744	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1.634	2.29	5.182	0.4			2.796	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			9.635	
kopā:			839	29.21	35.21	100.90	1.650	0		

	trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									0.091	
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008			5.25	7.
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25			1.509	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	120	39	1.396	2.618	2.882	0.36			0.608	7.
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856			5.	0.993	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644				0.064	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			8.515	
kopā:			856	24.61	35.48	108.26	1.218	10.000		

	ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									4.809	9.
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25				7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				0.123	
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	100	194	13.738	11.025	9.21	0.407			2.429	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23			2.4	
Redīsu un burkānu salāti	120	73	1.296	6.144	3.168	0.48				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			1.624	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5		11.385	
kopā:			815	24.88	27.99	114.72	1.967	0.500		

	piektdiena, 1.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									3.283	7.
Ziedkāpostu krēmzupa	250	139	3.37	9.882	8.86	0.75			0.486	
Veltītis tomātu mērcē	100	192	12.375	12.119	8.216	0.108			5.565	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			0.912	7.
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0.12				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			10.246	
kopā:			805	29.15	33.20	96.41	1.828	0		