

## Nedēļas ēdienkarte Bez Glutena

10.-12.klase

| pirmdiena, 28.septembris     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>             |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Borščs                       | 250      | 128        | 4.079          | 6.937        | 12.12         | 1.           | 0.5          | 4.067        |          |
| Krējums skābs                | 10       | 20         | 0.26           | 2.           | 0.27          |              |              |              | 7.       |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | 100      | 146        | 10.851         | 10.792       | 1.561         | 0.4          |              | 0.89         |          |
| Vārīti griķi                 | 250      | 276        | 6.188          | 1.32         | 59.895        | 0.25         |              | 2.64         |          |
| Gurķi ar krējumu             | 120      | 60         | 1.2            | 4.992        | 2.376         |              |              | 0.48         | 7.       |
| Kefīrs                       | 200      | 96         | 6.             | 4.           | 9.            |              |              |              | 7.       |
| Bezglutēna maize             | 60       | 131        | 0.174          | 1.937        | 28.38         | 0.6          |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                 |          | <b>857</b> | <b>28.75</b>   | <b>31.98</b> | <b>113.60</b> | <b>2.250</b> | <b>0.500</b> | <b>8.077</b> |          |

| otrdiena, 29.septembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Ziedkāpostu zupa                  | 250      | 100        | 3.449          | 5.465        | 9.163         | 0.25         |          | 5.487         | 9.       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0.26           | 2.           | 0.27          |              |          |               | 7.       |
| Plovs ar vistas gaļu              | 250      | 465        | 17.486         | 13.988       | 66.774        | 1.           |          | 3.094         |          |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām | 100      | 94         | 2.352          | 7.524        | 5.237         | 0.2          |          | 4.124         | 11.      |
| Kiršu dzēriens                    | 200      | 88         | 0.33           | 0.09         | 20.9          |              |          | 0.41          |          |
| Bezglutēna maize                  | 30       | 66         | 0.087          | 0.968        | 14.19         | 0.3          |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>833</b> | <b>23.96</b>   | <b>30.04</b> | <b>116.53</b> | <b>1.750</b> | <b>0</b> | <b>13.115</b> |          |

| trešdiena, 30.septembris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 80       | 177        | 10.549         | 10.493       | 10.147        |              |              | 0.167        | 3.       |
| Vārīti kartupeļi                         | 250      | 186        | 5.3            | 0.265        | 39.22         | 0.25         |              | 5.565        |          |
| Baltā mērce                              | 40       | 28         | 0.048          | 0.545        | 5.825         | 0.04         |              | 0.001        |          |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu      | 100      | 94         | 1.299          | 7.677        | 4.961         | 0.1          | 0.3          | 2.805        |          |
| Rīsu krēms                               | 50       | 107        | 1.551          | 7.054        | 9.281         |              | 2.5          | 0.111        | 7.       |
| Ogu ķīselis                              | 100      | 99         | 0.32           | 0.102        | 23.644        |              | 5.           | 0.993        |          |
| Piens                                    | 200      | 96         | 6.4            | 4.           | 9.            |              |              |              | 7.       |
| Bezglutēna maize                         | 60       | 131        | 0.174          | 1.937        | 28.38         | 0.6          |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>918</b> | <b>25.64</b>   | <b>32.07</b> | <b>130.46</b> | <b>0.990</b> | <b>7.800</b> | <b>9.642</b> |          |

| ceturtdiena, 1.oktobris                               | 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         |          |              |          |
| Vārīti bezglutēna makaroni                            | 200      | 290        | 3.01           | 4.91         | 58.1          | 0.2          |          | 1.05         |          |
| Vistas gaļa tomātu mērcē                              | 100      | 150        | 9.88           | 10.018       | 4.782         | 0.1          |          | 0.71         |          |
| Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 120      | 43         | 1.491          | 2.966        | 3.043         |              |          | 1.453        |          |
| Piens                                                 | 200      | 96         | 6.4            | 4.           | 9.            |              |          |              | 7.       |
| Bezglutēna maize                                      | 60       | 131        | 0.174          | 1.937        | 28.38         | 0.6          |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                                          |          | <b>893</b> | <b>23.07</b>   | <b>37.29</b> | <b>116.74</b> | <b>1.160</b> | <b>0</b> | <b>6.935</b> |          |

| piektdiena, 2.oktobris                       | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                             |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| Laša zupa ar dārzeņiem                       | 300      | 138        | 7.558          | 6.539        | 11.848        | 1.2          |          | 5.742         | 4.       |
| Krējums skābs                                | 10       | 20         | 0.26           | 2.           | 0.27          |              |          |               | 7.       |
| Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces | 120      | 199        | 13.488         | 13.944       | 4.877         | 0.12         |          | 0.356         |          |
| Vārīti kartupeļi                             | 250      | 186        | 5.3            | 0.265        | 39.22         | 0.25         |          | 5.565         |          |
| Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci     | 100      | 89         | 1.48           | 5.51         | 8.01          | 0.2          |          | 2.05          | 10;3;7   |
| Ūdens ar cidonijām                           | 200      | 4          | 0.04           | 0.05         | 0.73          |              |          | 0.4           |          |
| Bezglutēna maize                             | 80       | 175        | 0.232          | 2.582        | 37.84         | 0.8          |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                                 |          | <b>810</b> | <b>28.36</b>   | <b>30.89</b> | <b>102.80</b> | <b>2.570</b> | <b>0</b> | <b>14.113</b> |          |