

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

7.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Bez glutēna

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	-----------	--------------------------------------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

**pirmdiena, 6.maijs**

**Brīvs! Priecīgus svētkus!**

**Otrdiena, 7.maijs**

**Pusdienas**

Buljons ar bezglutēna makaroniem	300	65	1.718	1.1098	11.8556	0.0006	0	1.889	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.0002	0	1.9008	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>710.339</i>	<i>23.72</i>	<i>31.411</i>	<i>83.224</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>5.076</i>	

**Diena kopā :**

**710.339 23.72 31.411 83.224 0.001 0.001 5.076**

**trešdiena, 8.maijs**

**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.0003	0.0015	3.348	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	142	4.655	2.7208	24.608	0	0	1.214	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>712.115</i>	<i>26.427</i>	<i>29.366</i>	<i>83.949</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>8.787</i>	

**Diena kopā :**

**712.115 26.427 29.366 83.949 0.001 0.002 8.787**

**ceturtdiena, 9.maijs**

**Pusdienas**

Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.6721	9.9232	5.2689	0	0	0.6866	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>802.661</i>	<i>18.519</i>	<i>29.675</i>	<i>113.404</i>	<i>0.004</i>	<i>0.002</i>	<i>10.417</i>	

**Diena kopā :**

**883.661 19.269 31.955 126.304 0.004 0.002 13.417**

**piektdiena, 10.maijs**

**Pusdienas**

Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.8565	13.933	59.5868	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84	3
Bezglutēna maize	20	44	0.0581	0.6456	9.46	0.0002	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
Piens (skolas)	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>899.103</i>	<i>22.368</i>	<i>33.675</i>	<i>124.938</i>	<i>0.002</i>	<i>0.005</i>	<i>7.34</i>	

**Diena kopā :**

**899.103 22.368 33.675 124.938 0.002 0.005 7.34**