

## Nedēļas ēdienkarte

 Grupa 7.-9.klase  
 Bez piena un glutēna

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

**pirmdienā, 6.maijs**

Brīvs! Priecīgus svētkus!

**otrdiena, 7.maijs**

Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.3236	15.2091	2.307	0.0001	0	0.399	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.1908	28.2384	0.0002	0	4.0068	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	120	20	1.86	0.336	2.904	0	0	1.74	
Veselības kokteilis	250	135	2.0938	0.775	29.3125	0	0	4.025	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>711.796</b>	<b>23.268</b>	<b>26.38</b>	<b>93.889</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>14.219</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>711.796</b>	<b>23.268</b>	<b>26.38</b>	<b>93.889</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>14.219</b>	

**trešdiena, 8.maijs**

Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	257	15.2707	18.5262	7.2461	0.0001	0	0.0254	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Rīsu pudiņš	50	91	1.3411	1.5672	17.7512	0.0001	0.003	0.3096	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
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	
<i>Kopā:</i>		<b>746.64</b>	<b>22.872</b>	<b>27.118</b>	<b>100.682</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>8.512</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>746.64</b>	<b>22.872</b>	<b>27.118</b>	<b>100.682</b>	<b>0.001</b>	<b>0.008</b>	<b>8.512</b>	

**ceturtdiena, 9.maijs**

Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	157	4.1271	7.9259	16.8392	0.0026	0.0012	4.5792	9
Vistas gaļas frikasē	100	210	13.9243	12.3171	9.9729	0.0002	0	0.1774	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
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>		<b>848.935</b>	<b>22.635</b>	<b>30.059</b>	<b>119.696</b>	<b>0.004</b>	<b>0.004</b>	<b>9.972</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>848.935</b>	<b>22.635</b>	<b>30.059</b>	<b>119.696</b>	<b>0.004</b>	<b>0.004</b>	<b>9.972</b>	

**piektdiena, 10.maijs**

Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	230	400	15.508	12.8184	54.8198	0.0009	0	2.7276	
Ēdīšu 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	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Ābolu dzēriens	200	51	0.1782	0.3516	11.6212	0	0.005	1.16	
<i>Kopā:</i>		<b>886.268</b>	<b>21.048</b>	<b>32.883</b>	<b>124.901</b>	<b>0.002</b>	<b>0.005</b>	<b>7.103</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>886.268</b>	<b>21.048</b>	<b>32.883</b>	<b>124.901</b>	<b>0.002</b>	<b>0.005</b>	<b>7.103</b>	