

## 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
<b>pirmdienā, 27.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	250	54	1.4316	0.9248	9.8796	0.0005	0	1.5741	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1.4388	3.7668	2.6808	0	0	1.1856	7
Graudu maize bezglutēna	60	137	3.06	3.06	24.48	0	0	0	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>708.312</i>	<i>20.085</i>	<i>27.879</i>	<i>93.799</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.828</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>708.312</i>	<i>20.085</i>	<i>27.879</i>	<i>93.799</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>6.828</i>	
<b>otrdiena, 28.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Aukstā biešu zupa	250	106	5.545	3.2315	13.4258	0.0003	0.0012	1.754	10;3;7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.4538	47.0175	0.0004	0	2.7438	
S.aigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1.0064	8.1731	2.6123	0.0001	0.0006	0.8876	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>772.513</i>	<i>23.209</i>	<i>34.061</i>	<i>92.405</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>6.453</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>772.513</i>	<i>23.209</i>	<i>34.061</i>	<i>92.405</i>	<i>0.001</i>	<i>0.008</i>	<i>6.453</i>	
<b>trešdiena, 29.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	90	289	17.1796	20.842	8.1518	0.0001	0	0.0286	
Kartupeļu biezputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.0002	0	3.78	7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1.2643	7.6712	4.3551	0.0002	0	2.592	10;3;7
Bezglutēna maize	60	132	0.1743	1.9368	28.38	0.0006	0	0	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>824.926</i>	<i>29.561</i>	<i>35.505</i>	<i>94.999</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.201</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>824.926</i>	<i>29.561</i>	<i>35.505</i>	<i>94.999</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>7.201</i>	
<b>ceturtdiena, 30.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64	0	0	0	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Tomātu mērce	50	35	0.8919	1.7837	3.7045	0.0001	0	0.0502	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	50	1.2645	3.1985	3.9262	0.0001	0.0001	2.5825	
Vanīļas biezpiena sierīšs "Baltais"	38	156	8.094	9.31	9.918	0	0	0	7
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Augļu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>719.478</i>	<i>20.957</i>	<i>31.37</i>	<i>87.669</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>3.578</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>719.478</i>	<i>20.957</i>	<i>31.37</i>	<i>87.669</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>3.578</i>	
<b>piektdiena, 31.maijs</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stībiņi	90	211	21.0384	13.783	0.7551	0.0004	0	0.0276	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0004	0.002	2.646	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepun	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0	0.0003	0.0013	
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>		<i>763.033</i>	<i>30.62</i>	<i>33.214</i>	<i>83.141</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>9.155</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>763.033</i>	<i>30.62</i>	<i>33.214</i>	<i>83.141</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>9.155</i>	