

**Nedēļas ēdienkarte**
**Grupa**

10.-12.klase

**Bezglutēna un piena**

pirmdiena, 3.marts	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	
Cūkgalas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>849</b>	<b>22.98</b>	<b>34.01</b>	<b>112.72</b>	<b>2.020</b>	<b>1.700</b>	<b>9.657</b>	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Plovs ar cūkgalu	280	564	21.46	23.2	67.384	1.12		3.321	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Ābolu dzēriens	250	64	0.223	0.44	14.526		6.25	1.45	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
<b>kopā:</b>		<b>980</b>	<b>26.85</b>	<b>37.79</b>	<b>132.58</b>	<b>2.270</b>	<b>12.250</b>	<b>10.187</b>	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas teftelis bez piena, bez glutēna	90	199	11.867	11.733	11.416	0.108		0.188	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Biešu - burkānu salāti	100	81	1.354	5.133	7.436	0.1	0.1	2.83	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1.8	0.76	21.72			4.24	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>20.40</b>	<b>31.91</b>	<b>107.11</b>	<b>1.108</b>	<b>0.400</b>	<b>12.840</b>	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.672	9.923	5.269	0.01		0.687	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>853</b>	<b>21.95</b>	<b>33.90</b>	<b>113.57</b>	<b>1.530</b>	<b>5.500</b>	<b>12.653</b>	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas šķiņķīši	80	237	20.103	17.407	0.055	0.32		0.021	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezglutēna bezlaktozes vafeles	40	216	1.96	12.8	22.8				3
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>28.75</b>	<b>37.29</b>	<b>90.51</b>	<b>1.240</b>	<b>0.200</b>	<b>6.146</b>	