

**Nedēļas ēdienkarte**
**Grupa**

10.-12.klase

**Bez glutēna**

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3.658	6.926	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	3	6	0.078	0.6	0.081				7
Cūkgala sīpolu mērcē bez miltiem	100	318	17.816	24.824	5.699	0.612		0.979	1;7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ābolu dzēriens	250	64	0.223	0.44	14.526		6.25	1.45	
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>27.72</b>	<b>37.92</b>	<b>94.88</b>	<b>1.532</b>	<b>6.950</b>	<b>9.143</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniņiem	280	500	18.206	24.028	52.66	0.448		3.073	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Upeņu sīrupa dzēriens	250	100	0.042		24.942			0.747	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>939</b>	<b>24.75</b>	<b>37.15</b>	<b>125.81</b>	<b>1.598</b>	<b>0.500</b>	<b>10.235</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.845	11.547	0.09		0.105	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Piena mērce ar baziliku	70	78	2.271	4.911	6.264	0.28		0.019	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Citronu biežpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
<b>kopā:</b>		<b>843</b>	<b>27.81</b>	<b>31.31</b>	<b>109.94</b>	<b>1.290</b>	<b>5.450</b>	<b>8.065</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	101	5.519	3.182	12.461	0.25		1.442	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.917	13.757	3.137	0.48		1.038	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.8			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>819</b>	<b>28.86</b>	<b>30.13</b>	<b>107.97</b>	<b>1.850</b>	<b>1.200</b>	<b>8.610</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar rīsiem	250	120	2.709	0.357	26.388	0.25		0.806	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepti vistas stībiņi	90	211	21.038	13.783	0.755	0.36		0.028	
Micīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	230	164	4.718	0.256	34.514	0.23		5.135	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>30.09</b>	<b>29.47</b>	<b>111.96</b>	<b>1.890</b>	<b>8.050</b>	<b>10.450</b>	