

# Nedēļas ēdienkarte bez glutēna

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.568	7.216	0.2			3.173	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Cūkgaļas gulašs	70	141	7.874	10.934	2.766	0.07			0.208	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.685	4.197	5.918	0.32	1.6		2.541	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
<b>kopā:</b>		<b>651</b>	<b>16.83</b>	<b>29.76</b>	<b>78.69</b>	<b>1.090</b>	<b>1.600</b>		<b>8.034</b>	
	otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	143	6.777	8.012	10.845	0.15			0.943	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07			0.233	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28			1.68	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9				0.41	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
<b>kopā:</b>		<b>673</b>	<b>16.59</b>	<b>23.80</b>	<b>97.08</b>	<b>0.950</b>	<b>0</b>		<b>4.054</b>	
	trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1			0.232	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.		2.889	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	140	123	1.73	0.798	27.063			14.	1.711	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3				
<b>kopā:</b>		<b>587</b>	<b>19.54</b>	<b>16.64</b>	<b>88.03</b>	<b>0.750</b>	<b>15.000</b>		<b>10.397</b>	
	ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25			5.168	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	280	245	15.742	12.191	17.741	0.28			6.378	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5		2.81	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna maize	50	109	0.145	1.614	23.65	0.5				
<b>kopā:</b>		<b>523</b>	<b>20.65</b>	<b>23.45</b>	<b>56.40</b>	<b>1.130</b>	<b>0.500</b>		<b>14.356</b>	
	piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Bezglutēna cepums ar citronu	40	185	1.52	7.16	28.36				0.52	
Cepts vistas šķiņķītis	60	182	16.056	12.766	1.052	0.5			0.07	1;10;3;6;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75		1.75	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>599</b>	<b>23.10</b>	<b>28.03</b>	<b>62.47</b>	<b>0.800</b>	<b>1.750</b>		<b>7.114</b>	