

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>538</b>	<b>16.22</b>	<b>16.82</b>	<b>78.53</b>	<b>0.740</b>	<b>0</b>	<b>8.613</b>	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Vistas gaļa karija mērce	100	151	9.801	11.044	2.806	0.1		0.378	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>616</b>	<b>23.10</b>	<b>21.42</b>	<b>80.21</b>	<b>1.360</b>	<b>0.900</b>	<b>5.298</b>	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579	0.007		0.078	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Sarkanā mērce	50	34	0.591	1.553	4.434	0.05	0.05	0.431	9.
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12	1.23	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>19.75</b>	<b>22.61</b>	<b>72.82</b>	<b>0.417</b>	<b>0.170</b>	<b>6.164</b>	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	60	26	0.878	1.928	1.703	0.18	0.3	0.865	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>624</b>	<b>17.35</b>	<b>24.71</b>	<b>80.20</b>	<b>0.620</b>	<b>0.300</b>	<b>6.565</b>	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.902	11.953	34.466	0.96		2.704	1.
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0.872	1.319	2.24	0.24		1.597	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>540</b>	<b>18.22</b>	<b>19.97</b>	<b>64.91</b>	<b>1.350</b>	<b>0</b>	<b>5.684</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.915	13.757	3.17	0.48		1.038	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>23.32</b>	<b>23.97</b>	<b>107.56</b>	<b>1.090</b>	<b>0</b>	<b>11.314</b>	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Vistas gaļa karija mērce	150	227	14.702	16.567	4.208	0.15		0.567	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>819</b>	<b>31.88</b>	<b>30.36</b>	<b>101.57</b>	<b>1.830</b>	<b>1.200</b>	<b>6.901</b>	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Sarkanā mērce	50	34	0.591	1.553	4.434	0.05	0.05	0.431	9.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>701</b>	<b>23.68</b>	<b>27.25</b>	<b>89.01</b>	<b>0.538</b>	<b>0.210</b>	<b>7.916</b>	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	236	14.172	16.844	7.161	0.36		0.853	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>711</b>	<b>22.36</b>	<b>30.97</b>	<b>83.16</b>	<b>0.800</b>	<b>0.400</b>	<b>7.138</b>	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>793</b>	<b>26.72</b>	<b>30.56</b>	<b>92.35</b>	<b>2.120</b>	<b>0</b>	<b>8.332</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095	
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.394	17.196	3.963	0.6		1.298	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>26.80</b>	<b>28.81</b>	<b>110.59</b>	<b>1.260</b>	<b>0</b>	<b>12.393</b>	

otrdiena, 13.janvāris	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	
Vistas gaļa karija mērce	150	227	14.702	16.567	4.208	0.15		0.567	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>936</b>	<b>35.50</b>	<b>33.14</b>	<b>120.49</b>	<b>2.230</b>	<b>1.300</b>	<b>7.714</b>	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439	0.01		0.104	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Sarkanā mērce	50	34	0.591	1.553	4.434	0.05	0.05	0.431	9.
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>810</b>	<b>27.40</b>	<b>30.76</b>	<b>104.59</b>	<b>0.640</b>	<b>0.210</b>	<b>9.257</b>	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs bez piena	130	256	15.353	18.248	7.758	0.39		0.924	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>25.38</b>	<b>32.48</b>	<b>99.96</b>	<b>0.880</b>	<b>0.400</b>	<b>8.542</b>	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17.805	23.906	68.931	1.92		5.408	1.
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32		2.129	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>894</b>	<b>29.69</b>	<b>34.54</b>	<b>103.84</b>	<b>2.440</b>	<b>0</b>	<b>9.234</b>	