

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0.892	5.048	2.805	0.07	0.07	2.235	
Risu 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>599</b>	<b>21.33</b>	<b>21.66</b>	<b>77.39</b>	<b>0.900</b>	<b>0.070</b>	<b>4.529</b>	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1.926	4.709	10.629	0.45	1.5	2.66	9.
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0.974	1.523	3.469		0.35	1.988	
Risu 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>530</b>	<b>17.72</b>	<b>18.39</b>	<b>72.36</b>	<b>0.840</b>	<b>1.850</b>	<b>7.480</b>	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar risiem	70	158	8.982	8.619	10.581	0.286		0.438	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Risu 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>620</b>	<b>15.89</b>	<b>22.76</b>	<b>84.58</b>	<b>0.726</b>	<b>0</b>	<b>4.839</b>	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	103	4.082	5.659	8.685	0.3		1.941	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>574</b>	<b>17.86</b>	<b>18.83</b>	<b>76.05</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>6.415</b>	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>520</b>	<b>23.46</b>	<b>16.65</b>	<b>67.03</b>	<b>1.070</b>	<b>0</b>	<b>6.788</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu 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>750</b>	<b>27.15</b>	<b>27.02</b>	<b>96.84</b>	<b>1.180</b>	<b>0.080</b>	<b>5.444</b>	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	200	124	2.568	6.278	14.173	0.6	2.	3.546	9.
Cūkgaļas strogonovs bez piena	140	276	16.534	19.651	8.355	0.42		0.995	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Risu 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>739</b>	<b>26.83</b>	<b>28.87</b>	<b>91.96</b>	<b>1.220</b>	<b>2.400</b>	<b>9.605</b>	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar risiem	90	203	11.548	11.081	13.604	0.367		0.564	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Risu 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>711</b>	<b>19.82</b>	<b>25.92</b>	<b>95.89</b>	<b>0.937</b>	<b>0</b>	<b>6.285</b>	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	137	5.443	7.546	11.579	0.4		2.588	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>710</b>	<b>23.08</b>	<b>24.87</b>	<b>91.25</b>	<b>1.200</b>	<b>0</b>	<b>7.659</b>	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>709</b>	<b>32.66</b>	<b>23.30</b>	<b>89.69</b>	<b>1.480</b>	<b>0</b>	<b>9.181</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Risu 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>861</b>	<b>31.12</b>	<b>29.12</b>	<b>115.51</b>	<b>1.430</b>	<b>0.080</b>	<b>5.974</b>	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	155	3.21	7.848	17.716	0.75	2.5	4.433	9.
Cūkgaļas strogonovs bez piena	140	276	16.534	19.651	8.355	0.42		0.995	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Risu 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>825</b>	<b>28.71</b>	<b>30.70</b>	<b>107.48</b>	<b>1.420</b>	<b>2.900</b>	<b>11.020</b>	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar risiem	100	226	12.831	12.312	15.115	0.408		0.626	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>810</b>	<b>22.94</b>	<b>27.26</b>	<b>113.61</b>	<b>1.028</b>	<b>0</b>	<b>7.680</b>	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	0.5		3.235	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>846</b>	<b>28.29</b>	<b>30.90</b>	<b>106.45</b>	<b>1.500</b>	<b>0</b>	<b>8.904</b>	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	140	185	14.732	11.75	4.358	0.56		1.367	
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	150	75	1.932	3.453	8.841			4.827	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>36.78</b>	<b>27.14</b>	<b>101.03</b>	<b>1.640</b>	<b>0</b>	<b>11.629</b>	