

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15			2.457	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
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	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		654	22.88	22.82	87.80	0.740	0	8.613		

	otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9.801	11.044	2.806	0.1			0.378	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6		1.8	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		581	17.23	22.95	74.58	0.910	0.900	6.086		

	trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15			3.292	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
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 redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12		1.23	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		589	19.88	23.61	72.96	0.417	0.170	6.164		

	ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas stroganovs 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	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255			3.6		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665			5.	1.28	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		604	17.77	26.43	71.32	0.620	8.900	7.845		

	piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15			0.943	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	289	11.053	12.889	31.972	0.272			1.866	
Sarkano kāpostu salāti	60	24	0.872	1.319	2.24	0.24			1.597	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		546	20.63	22.91	62.69	0.662	0	4.846		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2			3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4			0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16			1.92	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		778	27.09	27.41	104.33	0.960	0	10.613		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4		3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļa karija mērcē	150	227	14.702	16.567	4.208	0.15			0.567	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8		2.4	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		766	23.96	31.72	93.96	1.230	1.200	7.951		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2			4.39	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
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	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		721	23.94	29.25	89.28	0.538	0.210	7.916		

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas stroganovs bez piena	120	236	14.172	16.844	7.161	0.36			0.853	
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	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255			3.6		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665			5.	1.28	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		728	23.85	32.74	82.12	0.850	9.000	9.531		

	piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2			1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4			2.744	
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32			2.129	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		733	28.40	31.59	82.20	0.920	0	6.570		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cukgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25			4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4			0.865	
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	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			859	29.33	29.08	118.54	1.060	0	11.960	

	otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5		4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļa karija mērcē	150	227	14.702	16.567	4.208	0.15			0.567	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25			1.312	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8		2.4	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:			864	25.53	34.34	110.91	1.480	1.300	9.026	

	trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25			5.487	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cukgaļas 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 redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16		1.64	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			830	27.66	32.76	104.86	0.640	0.210	9.257	

	ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cukgaļas stroganovs bez piena	150	296	17.715	21.055	8.952	0.45			1.066	
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	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255			3.6		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665			5.	1.28	
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08				0.66	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:			826	28.17	37.01	92.27	0.940	9.000	9.964	

	piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2			1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	300	510	19.506	22.744	56.421	0.48			3.292	
Sarkano kāpostu salāti	80	32	1.163	1.758	2.986	0.32			2.129	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			818	31.65	35.38	91.60	1.000	0	7.118	