

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmddiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Rīsu 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:		518	19.77	18.42	66.74	0.632	0.180	7.390	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		626	18.89	24.93	78.92	0.690	3.600	4.585	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	160	245	11.284	13.047	20.096	0.64		3.057	9.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Bezglutēna cepums	20	105	0.56	5.6	12.4				6.
Rīsu 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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		632	21.06	26.44	75.29	0.760	0.060	7.162	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		605	21.29	22.91	77.12	0.930	1.350	6.615	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rīsu 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:		601	22.44	25.44	68.97	0.698	0.570	5.236	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Rīsu 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:		714	27.88	26.83	88.55	0.876	0.240	9.878	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		744	20.76	29.47	96.15	0.810	4.800	5.930	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	230	352	16.221	18.754	28.887	0.92		4.395	9.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Rīsu 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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		808	26.56	35.97	91.90	1.080	0.080	8.975	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		754	25.80	29.82	94.24	1.240	1.800	8.672	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	254	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rīsu 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:		768	28.83	33.36	86.49	1.092	0.910	6.831	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmddiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	140	232	15.736	16.268	5.69	0.14		0.415	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Rīsu 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:		816	32.34	31.26	99.59	1.040	0.240	11.458	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28		0.107	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		839	22.22	32.17	112.22	0.910	5.800	6.698	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	383	17.631	20.385	31.399	1.		4.777	9.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Rīsu 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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		839	27.97	37.60	94.41	1.160	0.080	9.357	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		864	29.72	33.17	110.06	1.490	1.950	10.030	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	300	305	13.652	16.42	25.791	0.975	0.9	0.899	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rīsu 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:		861	32.46	36.57	98.70	1.305	1.060	8.031	