

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
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				
kopā:		612	18.61	28.18	69.59	0.440	0.070	5.007	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	150	93	1.926	4.709	10.629	0.45	1.5	2.66	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vāriti 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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		621	22.88	22.86	80.10	0.810	1.850	7.026	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8.467	8.889	2.284	0.2		0.076	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		667	25.31	27.78	76.39	0.640	8.200	6.937	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	103	4.082	5.659	8.685	0.3		1.941	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
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	
kopā:		584	17.99	19.83	76.18	0.900	0	6.415	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8.5	9.494	2.34	0.32		0.456	7.
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		577	19.09	20.07	77.83	0.620	0	7.691	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
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				
kopā:		764	23.04	35.53	86.40	0.560	0.080	6.058	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	200	124	2.568	6.278	14.173	0.6	2.	3.546	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27		0.147	7.
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		762	27.34	28.97	97.22	1.070	2.400	8.757	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13.547	14.223	3.654	0.32		0.122	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		789	31.47	33.82	86.57	0.840	8.200	7.410	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	137	5.443	7.546	11.579	0.4		2.588	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
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	
kopā:		720	23.21	25.87	91.38	1.200	0	7.659	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	220	319	3.311	5.401	63.91	0.22		1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		767	24.59	27.07	103.80	0.820	0	10.174	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārīti bezglutēna makaroni	220	319	3.311	5.401	63.91	0.22		1.155	
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	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		808	24.20	37.29	92.40	0.590	0.080	6.196	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	250	155	3.21	7.848	17.716	0.75	2.5	4.433	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		868	30.37	32.34	113.22	1.300	2.900	10.188	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	90	225	15.241	16.001	4.11	0.36		0.137	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Svaigā siera krēms	40	120	1.683	10.485	4.607		3.2		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		857	34.52	36.07	94.93	0.930	8.200	8.475	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	0.5		3.235	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
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.	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		857	28.42	31.90	106.58	1.500	0	8.904	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķēlto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		847	26.98	29.25	116.25	0.900	0	11.690	