

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 2.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa bez putrainiem	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	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35		2.419	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>608</b>	<b>25.49</b>	<b>27.77</b>	<b>63.87</b>	<b>0.510</b>	<b>0.350</b>	<b>5.927</b>	

	<b>otrdiena, 3.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
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 gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8.467	8.889	2.284	0.2			0.076	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Saldā krējuma mērce	50	43	0.281	3.681	2.104				0.013	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12		0.736	
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>518</b>	<b>20.56</b>	<b>21.16</b>	<b>58.97</b>	<b>0.560</b>	<b>0.120</b>	<b>8.680</b>	

	<b>trešdiena, 4.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15			0.943	
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.
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12		1.586	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>574</b>	<b>18.98</b>	<b>23.91</b>	<b>69.93</b>	<b>0.690</b>	<b>0.120</b>	<b>3.811</b>	

	<b>ceturtdiena, 5.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10.314	12.541	20.314	0.6			3.725	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12			1.44	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941			2.7		7.
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915			4.	0.794	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>560</b>	<b>13.39</b>	<b>24.62</b>	<b>69.09</b>	<b>0.720</b>	<b>6.700</b>	<b>8.339</b>	

	<b>piektdiena, 6.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495		2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08			0.743	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12		0.736	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>613</b>	<b>22.01</b>	<b>20.78</b>	<b>84.67</b>	<b>0.440</b>	<b>0.615</b>	<b>4.674</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 2.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa bez putrainiem	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	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1			0.332	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>811</b>	<b>32.88</b>	<b>36.55</b>	<b>86.99</b>	<b>0.660</b>	<b>0.400</b>	<b>7.557</b>	

	<b>otrdiena, 3.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
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 gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28			0.107	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Saldā krējuma mērce	50	43	0.281	3.681	2.104				0.013	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	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>703</b>	<b>28.21</b>	<b>28.24</b>	<b>80.85</b>	<b>0.760</b>	<b>0.160</b>	<b>11.649</b>	

	<b>trešdiena, 4.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
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.
Cūkgaļas strogonovs	90	183	10.387	13.757	4.343	0.27			0.147	7.
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16		2.114	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>790</b>	<b>25.50</b>	<b>32.07</b>	<b>98.47</b>	<b>0.910</b>	<b>0.160</b>	<b>5.168</b>	

	<b>ceturtdiena, 5.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9			5.588	7.
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	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255			3.6		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>786</b>	<b>19.93</b>	<b>34.74</b>	<b>95.43</b>	<b>1.060</b>	<b>8.600</b>	<b>11.101</b>	

	<b>piektdiena, 6.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66		3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1			0.929	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rīsu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36				0.22	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>746</b>	<b>26.36</b>	<b>26.19</b>	<b>101.60</b>	<b>0.580</b>	<b>0.820</b>	<b>6.098</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 2.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa bez putrainiem	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	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1			0.332	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25			2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>866</b>	<b>34.11</b>	<b>36.82</b>	<b>98.97</b>	<b>0.710</b>	<b>0.400</b>	<b>8.085</b>	

	<b>otrdiena, 3.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Škelto 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 gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11.854	12.445	3.197	0.28			0.107	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Saldā krējuma mērce	50	43	0.281	3.681	2.104				0.013	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44				0.88	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>815</b>	<b>31.98</b>	<b>29.80</b>	<b>100.78</b>	<b>0.860</b>	<b>0.160</b>	<b>14.341</b>	

	<b>trešdiena, 4.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11.359	10.87	18.607	0.25			1.571	
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 bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25			1.312	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16		2.114	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>906</b>	<b>28.52</b>	<b>35.47</b>	<b>116.72</b>	<b>1.010</b>	<b>0.160</b>	<b>5.744</b>	

	<b>ceturtdiena, 5.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	350	417	18.05	21.947	35.55	1.05			6.519	7.
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	
Putukrējums	40	138	0.9	12.6	5.255			3.6		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
<b>kopā:</b>			<b>846</b>	<b>22.51</b>	<b>37.88</b>	<b>100.51</b>	<b>1.210</b>	<b>8.600</b>	<b>12.032</b>	

	<b>piektdiena, 6.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3.611	4.399	11.348	0.25	0.825		3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1			0.929	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16		0.982	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>862</b>	<b>28.98</b>	<b>27.23</b>	<b>125.05</b>	<b>0.680</b>	<b>0.985</b>	<b>7.310</b>	