

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4.126	5.681	11.611	0.63	0.45	1.087		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195		
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			569	19.23	26.93	61.35	1.270	0.850	5.542	

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vāriti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6					7.
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013		7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272		
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			511	19.11	20.44	61.73	0.950	0.400	5.455	

	trešdiena, 22.aprīlis	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.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857		
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Risu 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		
kopā:			583	23.17	23.39	69.59	1.262	0	7.449	

	ceturtdiena, 23.aprīlis	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.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237		
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:			525	16.22	22.41	63.26	0.620	1.650	8.814	

	piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534		
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			568	23.65	22.76	65.94	1.210	0.600	3.289	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cukgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.4		2.744		
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		741	24.77	33.67	83.12	1.560	1.000	6.673		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vāriti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9					7.
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02		7.
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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		728	26.90	29.33	87.71	1.300	0.400	6.665		

	trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cukgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816		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		
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Risu 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		
kopā:		722	28.27	29.12	86.12	1.576	0	9.271		

	ceturtdiena, 23.aprīlis	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.
Cukgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13.488	13.944	4.877	0.12		0.356		
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		732	24.16	28.78	91.54	0.810	1.800	12.118		

	piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka ar cukgaļu	200	162	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89		
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712		
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		727	29.93	30.36	82.21	1.640	0.800	4.371		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	510	19.506	22.744	56.421	0.48		3.292		
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		826	28.02	37.46	92.52	1.640	1.000	7.221		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	250	155	10.044	8.207	9.89	1.		2.276		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vāriti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9					7.
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64		
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02		7.
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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		814	30.14	31.23	101.67	1.550	0.400	7.648		

	trešdiena, 22.aprīlis	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.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094		
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Risu 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		
kopā:		889	34.02	33.92	110.86	1.890	0	11.314		

	ceturtdiena, 23.aprīlis	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.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	150	248	16.86	17.43	6.096	0.15		0.445		
Vāriti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44		
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		820	28.59	32.85	99.93	0.920	1.950	13.614		

	piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7.588	13.12	11.675	1.	0.5	2.031		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89		
Vāriti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155		
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712		
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22		
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		824	32.57	33.09	97.37	1.890	0.900	5.008		