

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	113	4.874	6.415	8.685	0.3		1.941	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.963	1.97	2.016	0.07		1.315	7.
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>525</b>	<b>16.65</b>	<b>22.23</b>	<b>63.23</b>	<b>0.520</b>	<b>0</b>	<b>4.264</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenų zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Risu 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>639</b>	<b>24.04</b>	<b>23.90</b>	<b>81.23</b>	<b>0.580</b>	<b>0.060</b>	<b>8.200</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9.541	11.6	4.649	0.006		0.065	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērcē bez miltiem	30	35	0.324	3.165	1.325	0.03		0.008	7.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>633</b>	<b>21.91</b>	<b>28.83</b>	<b>69.32</b>	<b>0.186</b>	<b>0</b>	<b>5.563</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 gaļas gulašs	80	121	7.741	7.94	4.354	0.08		0.568	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	60	42	1.062	3.096	2.301	0.06	0.06	1.315	7.
Risu 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>520</b>	<b>14.65</b>	<b>20.96</b>	<b>66.96</b>	<b>0.890</b>	<b>0.360</b>	<b>5.491</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				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	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>552</b>	<b>18.92</b>	<b>19.42</b>	<b>68.91</b>	<b>1.200</b>	<b>0</b>	<b>3.380</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	150	6.499	8.554	11.579	0.4		2.588	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>22.39</b>	<b>29.78</b>	<b>95.46</b>	<b>0.730</b>	<b>0</b>	<b>5.622</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Risu 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>774</b>	<b>28.79</b>	<b>29.37</b>	<b>98.09</b>	<b>0.760</b>	<b>0.080</b>	<b>10.111</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579	0.007		0.078	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērcē bez miltiem	50	59	0.54	5.275	2.208	0.05		0.013	7.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Bezglutēna cepums	30	157	0.84	8.4	18.6				6.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>736</b>	<b>25.35</b>	<b>33.77</b>	<b>80.16</b>	<b>0.257</b>	<b>0</b>	<b>7.337</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7.
Risu 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>732</b>	<b>21.22</b>	<b>28.64</b>	<b>95.22</b>	<b>1.200</b>	<b>0.480</b>	<b>7.511</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>724</b>	<b>25.56</b>	<b>25.27</b>	<b>91.56</b>	<b>1.600</b>	<b>0</b>	<b>4.652</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	188	8.124	10.692	14.474	0.5		3.235	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vāriti bezglutēna makaroni	280	406	4.214	6.874	81.34	0.28		1.47	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1.101	2.252	2.304	0.08		1.502	7.
Risu galetes	10	39	0.78	0.06	8.36			0.22	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>827</b>	<b>24.47</b>	<b>32.66</b>	<b>107.07</b>	<b>0.860</b>	<b>0</b>	<b>6.427</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenų zupa ar cūkgaļu	250	129	5.012	7.027	11.184	0.25		4.095	
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Risu 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>855</b>	<b>31.03</b>	<b>31.04</b>	<b>112.31</b>	<b>0.860</b>	<b>0.080</b>	<b>11.458</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579	0.007		0.078	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērcē bez miltiem	50	59	0.54	5.275	2.208	0.05		0.013	7.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Bezglutēna cepums	40	209	1.12	11.2	24.8				6.
Piens (skolas)	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				
<b>kopā:</b>		<b>865</b>	<b>27.47</b>	<b>36.68</b>	<b>102.56</b>	<b>0.307</b>	<b>0</b>	<b>8.670</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vāriti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7.
Risu 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>830</b>	<b>22.79</b>	<b>31.25</b>	<b>112.17</b>	<b>1.450</b>	<b>0.580</b>	<b>8.586</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	250	155	10.044	8.207	9.89	1.		2.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
<b>kopā:</b>		<b>857</b>	<b>31.43</b>	<b>31.05</b>	<b>105.84</b>	<b>2.000</b>	<b>0</b>	<b>5.705</b>	