

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bezglutēna

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4		0.421	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		497	19.51	20.27	58.83	0.750	0	7.459	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	228	10.524	12.22	18.596	0.6		2.736	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	120	32	0.214	0.1	7.306		3.	0.384	
Rīsu galetes	18	70	1.404	0.108	15.048			0.396	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		543	24.71	23.47	56.20	0.600	5.500	4.123	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	70	132	15.177	6.59	3.255	0.28		0.128	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.288	5.257	1.346	0.05		0.033	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		635	26.20	21.84	82.75	0.790	0	10.110	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		576	15.40	21.67	78.86	0.420	0.750	4.442	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		612	24.93	22.12	77.22	0.530	0.080	6.769	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bezglutēna

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		716	28.20	28.93	85.50	1.050	0	9.154	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	457	21.048	24.44	37.191	1.2		5.472	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	120	32	0.214	0.1	7.306		3.	0.384	
Rīsu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		798	35.78	35.74	80.65	1.200	5.500	7.013	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	70	132	15.177	6.59	3.255	0.28		0.128	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.432	7.885	2.019	0.075		0.05	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		754	28.94	26.51	99.27	0.915	0	11.562	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		739	20.99	29.42	96.42	0.560	1.000	5.834	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Vāriti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		752	31.38	28.94	90.14	0.680	0.080	8.133	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

bezglutēna

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vārīti griķi	300	331	7.425	1.584	71.874	0.3		3.168	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rīsu galetes	18	70	1.404	0.108	15.048			0.396	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		814	30.60	30.32	104.32	1.150	0	10.911	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	300	457	21.048	24.44	37.191	1.2		5.472	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	250	66	0.445	0.208	15.22		6.25	0.8	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		852	36.40	35.87	92.75	1.200	8.750	7.539	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.25		6.02	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	70	132	15.177	6.59	3.255	0.28		0.128	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.432	7.885	2.019	0.075		0.05	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		846	31.53	28.55	115.13	1.015	0	12.997	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.75	2.65	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		857	23.83	33.86	113.05	0.660	1.150	6.626	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Kartupeļu biežputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.5		5.25	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rīsu galetes	18	70	1.404	0.108	15.048			0.396	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		817	33.20	29.46	103.06	0.780	0.080	9.315	