Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	117	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.2		2.195	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**558**	**19.49**	**27.29**	**57.60**	**0.860**	**0.420**	**5.264**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	150	94	1.581	6.52	7.107	0.6		2.519	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	113	8.373	7.817	1.912	0.1	0.1	0.528	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**507**	**20.59**	**20.04**	**60.85**	**0.850**	**0.100**	**5.831**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**539**	**19.62**	**17.79**	**74.19**	**1.080**	**0**	**5.032**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568	
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:		**537**	**20.77**	**25.08**	**56.80**	**0.770**	**1.200**	**7.857**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	292	11.568	10.935	36.914	0.6		1.794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0.42	1.33	1.205	0.06		0.369	
Rīsu biezputra	60	93	2.074	3.221	14.098	0.12	1.02	0.207	7.
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**586**	**21.95**	**19.86**	**78.86**	**0.780**	**5.020**	**3.594**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	155	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.25		2.744	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rīsu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**746**	**25.53**	**34.82**	**81.01**	**1.130**	**0.560**	**7.033**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	156	2.635	10.866	11.845	1.		4.199	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	169	12.559	11.725	2.868	0.15	0.15	0.792	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**749**	**28.33**	**28.95**	**93.36**	**1.400**	**0.150**	**8.880**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	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	0.16		2.272	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**736**	**28.92**	**27.78**	**91.55**	**1.520**	**0**	**6.665**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	300	217	6.36	0.318	47.064	0.3		6.678	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rīsu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**705**	**24.72**	**28.77**	**86.19**	**1.060**	**1.600**	**11.331**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.		2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
Rīsu biezputra	60	93	2.074	3.221	14.098	0.12	1.02	0.207	7.
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**787**	**29.80**	**27.59**	**103.87**	**1.200**	**5.020**	**4.912**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	155	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	280	476	18.206	21.228	52.66	0.28		3.073	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**817**	**27.87**	**37.13**	**90.83**	**1.160**	**0.560**	**7.472**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	300	187	3.162	13.04	14.214	1.2		5.039	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	169	12.559	11.725	2.868	0.15	0.15	0.792	
Vārīti rīsi	300	340	6.732	0.594	76.923	0.3		1.386	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**837**	**29.98**	**31.22**	**108.55**	**1.650**	**0.150**	**9.951**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10.044	8.207	9.89	1.		2.276	
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13.849	18.343	5.79	0.36		0.196	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	0.16		2.272	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**822**	**32.16**	**29.68**	**105.51**	**1.770**	**0**	**7.648**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	300	172	2.402	12.419	12.978	0.9	2.4	4.643	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439			0.104	
Vārīti kartupeļi	300	217	6.36	0.318	47.064	0.3		6.678	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rīsu galetes	30	117	2.34	0.18	25.08			0.66	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**814**	**27.82**	**35.26**	**95.62**	**1.360**	**2.400**	**13.002**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	300	585	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
Rīsu biezputra	60	93	2.074	3.221	14.098	0.12	1.02	0.207	7.
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**884**	**33.66**	**31.24**	**116.18**	**1.400**	**5.020**	**5.510**	