Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bezglutēna**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	70	103	9.05	6.527	4.173	0.28		0.295	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**601**	**27.62**	**25.53**	**66.28**	**0.740**	**0.400**	**5.196**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Kartupeļu un ķirbja biezputra	150	138	2.822	6.627	16.413	0.15		2.881	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Biezpiena plācenītis bez glutēna, olas	60	119	10.3	3.283	11.998		1.8		7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
kopā:		**633**	**27.98**	**28.12**	**66.48**	**0.270**	**2.100**	**4.904**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
kopā:		**617**	**21.15**	**24.33**	**77.84**	**0.300**	**0.450**	**4.670**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.737	6.287	19.793	0.45		7.638	7;9
Vistas gaļas strogonovs	100	149	10.013	10.064	4.192	0.3		0.127	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.776	1.31	3.573	0.06	0.06	1.809	7.
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**559**	**22.94**	**20.76**	**68.07**	**0.930**	**0.060**	**10.336**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.288	5.257	1.346	0.05		0.033	7.
Biešu salāti ar krējumu	40	27	0.688	1.236	3.092	0.16		0.844	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**615**	**24.29**	**25.14**	**71.51**	**1.210**	**1.100**	**8.704**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bezglutēna**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	147	12.929	9.324	5.962	0.4		0.421	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**776**	**35.56**	**33.63**	**84.49**	**1.040**	**0.600**	**7.372**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	184	3.763	8.836	21.884	0.2		3.841	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Biezpiena plācenītis bez glutēna, olas	80	158	13.734	4.377	15.997		2.4		7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
kopā:		**753**	**33.09**	**32.10**	**81.90**	**0.360**	**2.800**	**6.596**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
kopā:		**777**	**26.73**	**31.45**	**95.96**	**0.400**	**0.600**	**5.462**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	234	12.983	8.382	26.391	0.6		10.184	7;9
Vistas gaļas strogonovs	100	149	10.013	10.064	4.192	0.3		0.127	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**744**	**27.65**	**25.26**	**99.10**	**1.180**	**0.080**	**13.905**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0.288	5.257	1.346	0.05		0.033	7.
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**754**	**32.76**	**31.97**	**82.44**	**1.560**	**1.100**	**10.823**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **bezglutēna**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	147	12.929	9.324	5.962	0.4		0.421	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**832**	**36.68**	**33.73**	**97.32**	**1.090**	**0.600**	**7.603**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Kartupeļu un ķirbja biezputra	300	275	5.645	13.254	32.826	0.3		5.761	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Biezpiena plācenītis bez glutēna, olas	80	158	13.734	4.377	15.997		2.4		7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
kopā:		**845**	**34.97**	**36.52**	**92.84**	**0.460**	**2.800**	**8.516**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
kopā:		**895**	**29.57**	**35.89**	**112.59**	**0.500**	**0.750**	**6.254**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	250	293	16.229	10.478	32.989	0.75		12.73	7;9
Vistas gaļas strogonovs	120	179	12.015	12.077	5.03	0.36		0.153	7.
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	49	1.294	2.183	5.956	0.1	0.1	3.015	7.
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**842**	**33.16**	**29.80**	**107.73**	**1.410**	**0.100**	**17.080**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.432	7.885	2.019	0.075		0.05	7.
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**817**	**33.96**	**34.65**	**90.95**	**1.635**	**1.100**	**11.953**	