Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 23.novembris	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	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8.089	8.633	2.195	0.14		0.743	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
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:		**525**	**18.57**	**20.89**	**64.87**	**1.130**	**0.400**	**4.033**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457	
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	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**633**	**27.48**	**26.10**	**71.56**	**0.860**	**0**	**7.150**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9.541	11.6	4.649			0.065	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0.54	5.275	2.208	0.05		0.013	7.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**584**	**19.51**	**27.92**	**62.59**	**1.210**	**0.800**	**10.813**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	30	106	0.81	9.45	4.319		2.7		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**618**	**19.89**	**24.54**	**78.65**	**0.840**	**2.860**	**4.395**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2.276	9.927	8.574	0.8		1.985	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**618**	**15.79**	**28.20**	**74.69**	**1.130**	**0**	**5.204**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 23.novembris	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	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	205	13.866	14.799	3.763	0.24		1.274	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
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:		**714**	**27.11**	**29.93**	**82.94**	**1.480**	**0.400**	**5.281**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**753**	**32.28**	**30.76**	**86.37**	**1.040**	**0**	**8.581**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
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	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0.54	5.275	2.208	0.05		0.013	7.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
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**	**25.55**	**33.69**	**83.38**	**1.260**	**0.800**	**12.238**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**746**	**23.65**	**30.49**	**93.45**	**1.040**	**3.760**	**5.013**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2.276	9.927	8.574	0.8		1.985	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**724**	**18.56**	**31.89**	**90.04**	**1.200**	**0**	**5.651**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 23.novembris	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	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	205	13.866	14.799	3.763	0.24		1.274	
Vārīti bezglutēna makaroni	270	392	4.064	6.628	78.435	0.27		1.418	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
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:		**815**	**28.16**	**31.64**	**103.27**	**1.550**	**0.400**	**5.649**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	140	245	15.453	18.605	4.162	0.56		0.59	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**843**	**35.73**	**33.69**	**98.94**	**1.170**	**0**	**9.194**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
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	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0.54	5.275	2.208	0.05		0.013	7.
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rīsu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**808**	**27.43**	**35.13**	**93.65**	**1.510**	**0.900**	**14.164**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**839**	**27.15**	**33.28**	**106.80**	**1.240**	**3.760**	**5.632**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	250	167	2.845	12.409	10.718	1.		2.481	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	130	218	13.108	16.035	5.357	0.13		1.207	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0.25		1.312	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**847**	**20.89**	**36.83**	**107.12**	**1.460**	**0**	**6.502**	