Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez glutēna**

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu 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.
Tītara 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, 3.decembris	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	
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, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 biezputra	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 **bez glutēna**

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
Vārīti 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, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu 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.
Tītara gaļas kotlete bez maizes, olas	70	132	15.177	6.59	3.255	0.28		0.128	
Vārīti 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, 3.decembris	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	
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, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 biezputra	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 **bez glutēna**

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu 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.
Tītara 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, 3.decembris	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	
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, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 biezputra	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**	