

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	329	13,763	20,309	22,324	0,2		3,631	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	100	45	3,2	1,5	4,7				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		612	22,59	25,95	70,35	0,240	5,240	7,246	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		563	22,26	20,22	69,93	1,058	0,400	11,937	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8,418	6,714	2,49	0,32		0,781	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		612	24,58	24,10	73,73	1,310	1,500	8,169	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,8	0,4	1,541	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes siers	30	94	8,7	6,6					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		731	21,31	28,41	86,42	1,640	0,560	8,245	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,241		0,738	1,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805	0,07	0,07	2,235	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		617	23,34	27,00	69,35	1,061	0,070	7,786	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5,145	5,634	5,266	0,6		1,468	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0,884	2,239	1,821	0,21	0,35	0,623	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		553	18,78	22,41	62,78	1,770	0,350	7,235	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	70	93	7,366	5,875	2,179	0,28		0,684	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		621	22,91	22,23	81,58	0,790	1,500	7,845	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Bezlaktozes rīsu biezputra	80	93	2,741	0,776	18,709	0,16	1,36	0,276	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Īdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		581	18,70	16,59	86,63	0,820	6,360	6,843	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		532	17,69	21,53	66,64	0,820	0,140	7,323	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu - burkānu salāti	70	44	0,945	2,191	5,194	0,07	0,07	1,981	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		580	24,60	23,85	66,35	0,440	0,070	6,957	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs bez piena	70	138	8,267	9,826	4,177	0,21		0,497	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1,
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	70	50	0,84	3,634	3,477	0,21	0,7	1,922	
Bezlaktozes jogurta un mango smūtijs	200	212	5,8	8,12	29,52				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		707	16,97	25,87	93,89	0,940	0,700	5,529	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Cepta vistas gaļa	60	138	13,046	8,588	1,241	0,06		0,093	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0,786	3,276	1,826	0,004	0,175	0,86	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		500	22,03	18,06	61,06	0,564	0,175	6,051	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	224	13,362	16,21	6,34	0,084		0,022	
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	150	126	4,064	1,245	23,758	0,15		3,15	7,
Redīsu un burkānu salāti	70	44	0,756	3,584	2,197		0,35	1,4	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		579	24,23	26,28	59,56	0,384	0,500	9,340	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Pasta ar bezlaktozes sieru	150	294	14,215	12,855	30,069	0,15		1,757	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		535	23,63	22,37	59,19	0,820	0,350	9,313	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnišiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3,9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8,066	9,868	3,297	0,08		0,743	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	70	34	0,854	2,24	2,514	0,07		1,694	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		552	18,97	21,66	69,96	0,750	1,500	8,055	

otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8,155	9,296	2,136	0,322		0,304	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,87	1,73	1,775	0,002	0,088	0,847	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		4,	1,024	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		558	27,33	16,28	73,58	0,474	6,088	3,968	

trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	160	9,544	11,579	4,529	0,06		0,016	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546	0,14		0,558	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		639	16,03	23,88	79,84	1,150	0	6,617	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Cūkgaļas stroganovs	70	102	7,653	7,249	1,509	0,07		0,162	
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,24		1,44	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Īdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		638	27,54	23,05	78,75	0,968	0,450	10,326	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Plovs ar vistas gaļu	170	295	11,462	9,474	40,519	0,68		2,016	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,08	0,4	0,828	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		525	18,55	17,90	71,02	0,910	0,400	7,929	