

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7,868	8,134	2,845	0,07		0,208	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		549	16,05	21,46	71,60	1,072	1,950	6,572	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	246	10,322	15,232	16,743	0,15		2,724	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		562	18,99	28,92	56,37	0,180	0,180	4,046	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6,867	6,889	2,284	0,05		0,076	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	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	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		520	19,07	21,09	61,02	0,822	0,400	9,728	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7,
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		652	23,39	26,54	79,52	1,270	1,500	7,127	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,8	0,4	1,541	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	25	85	6,2	6,7					7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		580	20,33	23,87	68,35	1,190	0,560	5,028	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6,05	7,401	2,473	0,06		0,557	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0,765	4,327	2,404	0,06	0,06	1,916	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		650	26,49	28,10	71,81	0,420	0,060	5,808	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 7.oktobris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1,127	2,916	1,597	0,07		0,532	7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		505	17,93	20,35	61,97	0,890	0	4,497	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 8.oktobris	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7,704	9,361	3,382	0,016		0,953	7,
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		650	22,24	26,44	79,85	0,526	1,500	6,754	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6,867	6,889	2,284	0,05		0,076	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07		0,431	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		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	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		608	14,97	24,98	77,94	0,470	8,600	5,582	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 10.oktobris	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		518	16,68	21,25	64,11	0,820	0,140	5,963	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		606	24,39	23,69	72,98	0,440	0,070	6,297	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	70	50	0,84	3,634	3,477	0,21	0,7	1,922	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		526	20,33	18,31	68,63	0,570	0,700	5,815	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta vistas gaļa	50	115	10,872	7,157	1,034	0,05		0,078	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	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				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		541	20,62	19,68	68,83	0,554	0,175	5,376	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	160	9,544	11,579	4,529	0,06		0,016	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	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	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		516	19,29	21,67	59,05	0,390	0,500	8,204	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		573	22,49	20,37	74,21	0,820	0,350	7,589	