

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				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	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		517	15,80	21,54	64,53	1,072	1,950	7,032	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	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	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	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 risiem	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	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	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 risi	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	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	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, 6.oktobris	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, 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	
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, 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,
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, 9.oktobris	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, 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,
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

pirmdienā, 13.oktobris	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	
Īdens 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	

otrdienā, 14.oktobris	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,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldiskābmaize	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	

trešdienā, 15.oktobris	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	
Īdens 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	

ceturtdienā, 16.oktobris	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 biežputra	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	
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:		579	24,23	26,28	59,56	0,384	0,500	9,340	

piektdienā, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto 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	
Īdens 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	