

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,001	0,001	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			0,208	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166		0,001	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	0,001	0,002	6,572	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdienā, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	246	10,322	15,232	16,743			2,724	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			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	0	4,046	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdienā, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093			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			0,076	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532			3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474			0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33			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	0	9,728	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdienā, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,001		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			0,399	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462			0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195		0,001	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	0,001	0,001	7,127	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdienā, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,001		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			0,693	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323			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	0,001	0	5,028	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

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

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5,145	5,634	5,266	0,001		1,468	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346			0,233	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1,127	2,916	1,597			0,532	7,
Ūdens 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	0,001	0	4,497	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396			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			0,953	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462			0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07		0,001	2,451	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens 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	0,001	6,754	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez olas	50	100	6,867	6,889	2,284			0,076	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532			3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474			0,013	7,
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406			0,431	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		0,004		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		0,005	0,993	
Ūdens 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	0,009	5,582	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592			2,885	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,001		1,779	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112			0,859	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		518	16,68	21,25	64,11	0,001	0	5,963	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896			0,45	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7,653	7,249	1,509			0,162	
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67			3,784	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333			1,44	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		676	27,79	23,97	85,42	0	0	9,866	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963			2,059	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346			0,233	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	35	17	0,62	1,214	0,593		0,175	0,659	7,
Rutku salāti	35	24	0,343	1,816	1,615	0,21	0,525	0,991	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		506	18,01	20,53	60,99	0,210	0,700	5,966	

otrdiena, 11.novembris	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86			0,131	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	35	8	0,289	0,422	0,773	0,07		0,279	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	35	14	0,512	0,985	0,826	0,07		0,526	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		517	17,36	19,39	66,73	0,440	0	5,361	

trešdiena, 12.novembris	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	35	15	0,5	1,115	1,013	0,035	0,175	0,385	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	35	17	0,439	0,764	2,025	0,035	0,035	1,055	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		541	19,94	17,35	74,98	0,820	0,210	8,161	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0,491	2,171	1,447	0,14	0,175	0,892	
Burkānu kolrābjū salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		599	23,32	21,52	76,85	0,795	0,500	6,078	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	70	186	13,144	14,06	1,681	0,35		0,073	10;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0,56	1,088	3,111	0,14		0,84	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	35	24	0,369	1,795	1,582			0,811	
Saldā biezpiena masa	40	54	4,247	2,618	3,13		2,		7,
Zemeņu un avenju mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		591	26,35	21,98	68,07	0,690	7,000	9,279	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3,404	6,339	7,859		0,002	1,994	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624			0,31	7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	70	34	0,854	2,24	2,514			1,694	
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:		537	17,67	21,27	67,75	0	0,002	6,262	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869			0,266	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462			0,693	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,87	1,73	1,775			0,847	
Putukrējums	40	107	0,836	7,723	7,508		0,006	0,12	6;7
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		0,004	1,024	
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:		633	20,75	22,32	84,61	0	0,010	3,390	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	70	2,304	4,186	5,731			2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	160	9,544	11,579	4,529			0,016	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474			0,013	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546			0,558	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		570	19,66	23,07	69,76	0	0	4,991	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,001	0,001	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			0,208	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166		0,001	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	0,001	0,002	6,572	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	246	10,322	15,232	16,743			2,724	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			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	0	4,046	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093			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			0,076	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532			3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474			0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33			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	0	9,728	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,001		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			0,399	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462			0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195		0,001	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	0,001	0,001	7,127	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,001		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			0,693	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323			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	0,001	0	5,028	