

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 3.novembris                         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                               |          |            |                |              |              |          |          |              |          |
| 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         |          |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                                   |          | <b>650</b> | <b>26,49</b>   | <b>28,10</b> | <b>71,81</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>5,808</b> |          |

| otrdiena, 4.novembris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>505</b> | <b>17,93</b>   | <b>20,35</b> | <b>61,97</b> | <b>0,001</b> | <b>0</b> | <b>4,497</b> |          |

| trešdiena, 5.novembris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |              |          |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>650</b> | <b>22,24</b>   | <b>26,44</b> | <b>79,85</b> | <b>0</b> | <b>0,001</b> | <b>6,754</b> |          |

| ceturtdiena, 6.novembris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |          |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>608</b> | <b>14,97</b>   | <b>24,98</b> | <b>77,94</b> | <b>0</b> | <b>0,009</b> | <b>5,582</b> |          |

| piektdiena, 7.novembris                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| 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         |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>518</b> | <b>16,68</b>   | <b>21,25</b> | <b>64,11</b> | <b>0,001</b> | <b>0</b> | <b>5,963</b> |          |

| sestdiena, 8.novembris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls        | Cukurs      | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |              |             |             |              |          |
| Harčo ar cūkgaļu                    | 150      | 153        | 6,826          | 8,21         | 12,896       | 0,488       | 0,45        | 0,45         |          |
| Krējums skābs                       | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27         |             |             |              | 7,       |
| Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums | 150      | 230        | 10,579         | 12,231       | 18,84        | 0,6         |             | 2,866        | 9,       |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu   | 60       | 42         | 0,96           | 1,865        | 5,333        | 0,24        |             | 1,44         |          |
| Risu galetes                        | 20       | 78         | 1,56           | 0,12         | 16,72        |             |             | 0,44         |          |
| Ūdens ar apelsīniem                 | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |             |             | 0,24         |          |
| Ābols vai bumbieris                 | 100      | 55         | 0,5            | 0,3          | 12,4         |             |             | 3,3          |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>582</b> | <b>20,79</b>   | <b>24,75</b> | <b>67,29</b> | <b>1,33</b> | <b>0,45</b> | <b>8,74</b>  |          |

## 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 |
|---------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                    |          | <b>506</b> | <b>18,01</b>   | <b>20,53</b> | <b>60,99</b> | <b>0,210</b> | <b>0,700</b> | <b>5,966</b> |          |

| otrdiena, 11.novembris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                  |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                                      |          | <b>517</b> | <b>17,36</b>   | <b>19,39</b> | <b>66,73</b> | <b>0,440</b> | <b>0</b> | <b>5,361</b> |          |

| trešdiena, 12.novembris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>541</b> | <b>19,94</b>   | <b>17,35</b> | <b>74,98</b> | <b>0,820</b> | <b>0,210</b> | <b>8,161</b> |          |

| ceturtdiena, 13.novembris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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 kolrābju 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         |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>599</b> | <b>23,32</b>   | <b>21,52</b> | <b>76,85</b> | <b>0,795</b> | <b>0,500</b> | <b>6,078</b> |          |

| piektdiena, 14.novembris                   | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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 avenu 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         |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>591</b> | <b>26,35</b>   | <b>21,98</b> | <b>68,07</b> | <b>0,690</b> | <b>7,000</b> | <b>9,279</b> |          |

## 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 |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |          |              |              |          |
| 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         |          |
| Ūdens ar apelsīniem                    | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |          |              | 0,24         |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>537</b> | <b>17,67</b>   | <b>21,27</b> | <b>67,75</b> | <b>0</b> | <b>0,002</b> | <b>6,262</b> |          |

| ceturtdiena, 20.novembris                             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                      |          |            |                |              |              |          |              |              |          |
| 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,       |
| Ūdens ar citronu                                      | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |          |              |              |          |
| <b>kopā:</b>  |          | <b>633</b> | <b>20,75</b>   | <b>22,32</b> | <b>84,61</b> | <b>0</b> | <b>0,010</b> | <b>3,390</b> |          |

| piektdiena, 21.novembris                          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                  |          |            |                |              |              |          |          |              |          |
| 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         |          |
| Ūdens ar ogām                                     | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |          |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                                      |          | <b>570</b> | <b>19,66</b>   | <b>23,07</b> | <b>69,76</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>4,991</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| <b>pirmdiena, 24.novembris</b>    | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|-----------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                  |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| 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                |                 |
| Ūdens ar ogām                     | 200             | 4           | 0,08                  | 0,04         | 0,55              |              |               |                     |                 |
| <b>kopā:</b>                      |                 | <b>549</b>  | <b>16,05</b>          | <b>21,46</b> | <b>71,60</b>      | <b>0,001</b> | <b>0,002</b>  | <b>6,572</b>        |                 |

| <b>otrdiena, 25.novembris</b>        | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|--------------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                     |                 |             |                       |              |                   |             |               |                     |                 |
| 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,              |
| Ūdens ar apelsīniem                  | 200             | 4           | 0,1                   | 0,02         | 0,83              |             |               | 0,24                |                 |
| <b>kopā:</b>                         |                 | <b>562</b>  | <b>18,99</b>          | <b>28,92</b> | <b>56,37</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>4,046</b>        |                 |

| <b>trešdiena, 26.novembris</b>             | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b> | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|--|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|-------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                           |                 |             |                       |              |                   |             |               |                     |                 |
| 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                |                 |
| Ūdens ar citronu                           | 200             | 4           | 0,07                  | 0,06         | 0,32              |             |               |                     |                 |
| <b>kopā:</b>                               |                 | <b>520</b>  | <b>19,07</b>          | <b>21,09</b> | <b>61,02</b>      | <b>0</b>    | <b>0</b>      | <b>9,728</b>        |                 |

| <b>ceturtdiena, 27.novembris</b>       | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|--|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                       |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| 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,              |
| Ūdens ar ogām                          | 200             | 4           | 0,08                  | 0,04         | 0,55              |              |               |                     |                 |
| Risu galetes                           | 20              | 78          | 1,56                  | 0,12         | 16,72             |              |               | 0,44                |                 |
| <b>kopā:</b>                           |                 | <b>652</b>  | <b>23,39</b>          | <b>26,54</b> | <b>79,52</b>      | <b>0,001</b> | <b>0,001</b>  | <b>7,127</b>        |                 |

| <b>piektdiena, 28.novembris</b> | <b>Svars, g</b> | <b>Kcal</b> | <b>Olbaltumvielas</b> | <b>Tauki</b> | <b>Ogļhidrāti</b> | <b>Sāls</b>  | <b>Cukurs</b> | <b>Šķiedrvielas</b> | <b>Alerģēni</b> |
|---------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| <b>Pusdienas</b>                |                 |             |                       |              |                   |              |               |                     |                 |
| 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                |                 |
| Ūdens ar apelsīniem             | 200             | 4           | 0,1                   | 0,02         | 0,83              |              |               | 0,24                |                 |
| <b>kopā:</b>                    |                 | <b>580</b>  | <b>20,33</b>          | <b>23,87</b> | <b>68,35</b>      | <b>0,001</b> | <b>0</b>      | <b>5,028</b>        |                 |