

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,001		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			0,738	1,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805			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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		617	23,34	27,00	69,35	0,001	0	7,786	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5,145	5,634	5,266	0,001		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	0,001		2,704	1,
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	70	29	0,884	2,239	1,821			0,623	
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:		553	18,78	22,41	62,78	0,002	0	7,235	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396			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			0,684	
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	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Ūdens 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	0,001	7,845	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56			0,401	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532			3,339	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122			0,013	7,
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406			0,431	
Bezlaktozes rīsu biezputra	80	93	2,741	0,776	18,709		0,001	0,276	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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		581	18,70	16,59	86,63	0	0,006	6,843	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592			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	0,001		1,779	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112			0,859	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		532	17,69	21,53	66,64	0,001	0	7,323	

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	0,488	0,45	0,45	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				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	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
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	
kopā:		549	20,49	24,83	60,17	1,328	0,450	9,196	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538			0,266	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937			1,584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	35	13	0,505	0,801	0,449	0,035	0,105	0,745	
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				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		543	20,68	21,82	64,45	0,245	0,630	7,845	

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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9,448	11,229	4,774			0,568	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546	0,14		0,558	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		510	18,21	17,11	69,96	0,440	0	6,911	

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,
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	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	35	15	0,5	1,115	1,013	0,035	0,175	0,385	
Kāju burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	35	17	0,456	0,764	2,043	0,035	0,035	1,055	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		610	26,46	19,94	79,38	1,270	0,210	8,128	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	90	119	9,471	7,554	2,802	0,36		0,879	
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	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		607	26,22	19,02	81,12	0,835	0,500	8,261	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	134	12,869	8,567	0,52	0,24		0,042	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5,418	1,66	31,678	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	
Grauzdētas auzu pārslas	10	43	0,976	1,516	6,375		1,42	0,418	1;7
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu un avenu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		496	27,48	16,38	55,98	0,580	8,420	9,226	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	101	3,318	6,129	7,905	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			0,743	
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	
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:		550	18,88	21,45	70,00	0,450	1,500	8,055	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8,155	9,296	2,136			0,304	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	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		0,002		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,512	0,256	8,957		0,004	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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		558	27,33	16,28	73,58	0	0,006	3,968	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	160	9,544	11,579	4,529			0,016	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122			0,013	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001		2,55	1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546			0,558	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		639	16,03	23,88	79,84	0,001	0	6,617	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,001	0,001	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			0,208	
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	
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	0,001	0,002	7,032	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	329	13,763	20,309	22,324			3,631	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919			0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		0,005	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	0,005	7,246	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093			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			0,525	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532			3,339	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122			0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33			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	0	0	11,937	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,001		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			0,781	
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,
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	0,001	0,001	8,169	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	181	7,751	12,172	8,748	0,001		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,	0,001		2,55	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323			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	0,002	0	8,245	