

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8,992	9,296	3,251	0,08		0,237	
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	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		589	22,47	22,91	72,34	0,620	1,200	5,752	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	150	230	10,579	12,231	18,84	0,6		2,866	9,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		617	20,91	28,65	67,55	0,680	0,160	4,528	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	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 maizes, olas	70	175	11,854	12,445	3,197	0,28		0,107	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		586	24,07	25,85	61,57	0,972	0,400	9,783	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	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	
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,
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:		669	24,47	27,70	80,09	1,310	1,500	7,424	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	150	121	4,553	7,872	7,005	0,6	0,3	1,219	
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	
Rāceņu salāti	80	55	0,763	3,814	4,422	0,08	0,8	2,698	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		604	18,31	22,80	78,60	0,830	1,100	7,050	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienas, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	70	84	7,596	5,454	1,093	0,28			0,623	
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	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:			603	27,42	26,77	62,98	0,650	0,070	6,213	

	otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	79	5,145	4,134	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	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8		1,989	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
kopā:			583	18,72	19,27	82,34	1,030	0,800	8,022	

	trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	128	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 apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:			650	22,26	26,42	80,13	0,526	1,500	6,994	

	ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11,854	12,445	3,197	0,28			0,107	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2			0,013	7,
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08			1,502	7,
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739			2,4	0,274	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:			662	20,56	28,32	77,93	0,710	7,400	6,668	

	piektdiena, 12.decembris	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,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6			1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5					
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:			551	16,11	18,45	73,13	0,750	0	7,766	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
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	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	33	1,056	1,04	4,848	0,08		2,48	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		540	19,50	19,41	70,61	0,450	0	5,680	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		633	24,17	25,65	76,12	0,620	3,400	4,012	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	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	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		592	20,08	17,94	85,49	0,460	0	9,129	

ceturtdiena, 18.decembris	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	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		609	23,23	23,10	76,07	0,700	0,310	5,797	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176		2,304	10;3;7
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		668	24,77	25,86	80,13	0,433	7,500	8,874	