

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 5.janvāris	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	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:			599	27,32	26,75	62,15	0,650	0,070	5,973	

	otrdiena, 6.janvāris	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,	
Rīsu 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, 7.janvāris	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,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:			646	22,16	26,40	79,30	0,526	1,500	6,754	

	ceturtdiena, 8.janvāris	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 redīsu - 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 ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rīsu 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, 9.janvāris	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					
Rīsu 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

	pirmdienā, 12.janvāris	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 cūkgāļas 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	
Īdens 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	

	otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,		1,516	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāļas 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	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:			629	24,07	25,63	75,29	0,620	3,400	3,772	

	trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	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	
Īdens 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	

	ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgāļu	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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:			605	23,13	23,08	75,24	0,700	0,310	5,557	

	piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007			0,078	
Vārīti kartupeli	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	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:			668	24,77	25,86	80,13	0,433	7,500	8,874	

	sestdienā, 17.janvāris	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 cūkgāļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6			1,794	

Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens 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, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgala saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		538	16,40	19,96	72,15	0,820	2,300	7,634	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	106	6,861	7,731	1,964	0,07		0,265	
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		674	20,90	27,64	84,34	0,460	9,000	3,831	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas kotlete bez miltiem	50	161	9,541	11,6	4,649	0,006		0,065	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0,54	5,275	2,208	0,05		0,013	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		644	20,45	26,86	79,61	0,726	0	5,838	

ceturtdiena, 22.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas strogonovs	70	102	7,653	7,249	1,509	0,07		0,162	
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		572	26,60	22,60	64,56	0,888	0,450	6,880	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	103	4,082	5,659	8,685	0,3		1,941	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	170	316	11,89	9,512	45,406	0,68		2,104	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Udens 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:		551	18,79	18,15	76,49	0,980	0	7,299	