

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6		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	0,241		0,738	1,
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		613	23,23	26,84	69,05	1,061	0,070	7,786	

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	
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	0,96		2,704	1,
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		569	17,64	21,51	69,27	1,720	0,800	9,261	

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,
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	0,28		0,684	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sēklīnām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		618	22,83	22,19	81,03	0,790	1,500	7,845	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0,639	3,383	1,81	0,06	0,12	1,23	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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:		567	23,94	19,36	71,14	0,650	7,620	7,076	

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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		565	17,12	18,73	75,66	0,750	0	9,126	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	80	128	8,741	7,945	5,461	0,32			0,432	7,
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					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			534	22,43	18,64	68,09	0,700	0	6,539	

	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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24			0,185	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	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6				0,9	1,
kopā:			609	23,89	26,30	69,52	0,620	3,400	4,286	

	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,
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,
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					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:			660	26,58	20,52	89,88	0,910	0	9,096	

	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	
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	0,32			0,781	
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	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			548	23,26	19,46	69,16	0,700	0,310	6,542	

	piektdienā, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24			0,503	1;3
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2			0,013	7,
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	50	1,172	3,331	3,769	0,16			2,304	7,
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5			7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,		1,6	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:			575	27,28	20,94	65,84	0,800	7,500	9,972	

	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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6			1,794	

Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		565	17,12	18,73	75,66	0,750	0	9,126	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgālas strogonovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24		0,185	7,
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	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		599	18,94	24,31	75,81	0,920	2,300	8,869	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	80	121	7,841	8,836	2,244	0,08		0,302	
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	
Bezlaktozes biežpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		567	27,38	16,67	75,57	0,470	7,400	4,528	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Cūkgālas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		622	24,38	27,65	67,82	1,430	0	4,824	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgāļu	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,
Bezlaktozes cūkgālas strogonovs	70	158	8,141	12,098	4,164	0,21		0,162	7,
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	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		629	27,62	26,59	68,91	1,028	0,450	7,560	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		536	19,13	19,31	70,00	0,980	0	7,959	