

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

BG

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0	0	0.232	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0	0	1.584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0.659	5.508	1.702	0	0	0.726	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>618</b>	<b>23.34</b>	<b>21.98</b>	<b>81.45</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>3.342</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.001	0	2.479	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0	0	1.646	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.769	3.205	0	0	2.554	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>600</b>	<b>18.49</b>	<b>28.89</b>	<b>66.20</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>6.679</b>	

Wednesday, 4.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Rīsu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0	0.002	0.089	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>634</b>	<b>21.17</b>	<b>26.46</b>	<b>76.32</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>5.883</b>	

Thursday, 5.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0	0	2.139	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0	0	0.788	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>625</b>	<b>17.16</b>	<b>24.15</b>	<b>84.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.313</b>	

Friday, 6.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Kausētā siera mērce	20	32	1.32	2.547	0.976	0	0	0.018	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>697</b>	<b>20.79</b>	<b>28.90</b>	<b>87.71</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>5.909</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

BG

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0	0	0.232	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>703</b>	<b>24.91</b>	<b>24.99</b>	<b>94.28</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>4.233</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.001	0	3.306	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0	0	2.195	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.769	3.205	0	0	2.554	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.001	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>799</b>	<b>22.35</b>	<b>35.79</b>	<b>96.77</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>8.055</b>	

Wednesday, 4.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0	0.002	0.111	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>784</b>	<b>24.58</b>	<b>29.97</b>	<b>102.34</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>7.018</b>	

Thursday, 5.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0	0	2.139	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0	0	1.05	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Sjers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>731</b>	<b>20.39</b>	<b>28.06</b>	<b>98.55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.575</b>	

Friday, 6.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0	0	0.037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Putukrējums	40	139	0.88	12.32	6.04	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>787</b>	<b>22.78</b>	<b>34.57</b>	<b>95.33</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.020</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

BG

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0	0	0.301	
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0	0	2.64	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>29.43</b>	<b>28.36</b>	<b>106.90</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>4.830</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	0.001	0	4.132	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0	0	2.195	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.769	3.205	0	0	2.554	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.001	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>22.84</b>	<b>37.11</b>	<b>99.01</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>8.881</b>	

Wednesday, 4.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0	0	6.233	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0	0	0.912	7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0	0.002	0.111	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>831</b>	<b>25.97</b>	<b>30.85</b>	<b>110.64</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>8.283</b>	

Thursday, 5.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāriti bezglutēna makaroni	240	348	3.612	5.892	69.72	0	0	1.26	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Sjers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>836</b>	<b>22.87</b>	<b>31.24</b>	<b>115.01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.325</b>	

Friday, 6.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0	0	1.063	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Putukrējums	40	139	0.88	12.32	6.04	0	0.005	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>853</b>	<b>24.77</b>	<b>37.18</b>	<b>104.00</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.177</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

BG

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0	0	2.451	
Cūkgaļas gulašs	70	140	7.874	10.934	2.766	0	0	0.208	
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1.288	3.332	1.825	0	0	0.608	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>644</b>	<b>22.30</b>	<b>28.81</b>	<b>74.38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.957</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	50	120	7.192	7.136	6.415	0	0	0.058	3
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0	0	3.562	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536	0	0	1.211	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02	0	0	0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>613</b>	<b>16.44</b>	<b>24.28</b>	<b>80.81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.922</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.796	14.914	43.318	0.001	0	2.135	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Rīsu biezputra	100	155	3.456	5.369	23.497	0	0.002	0.344	7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>708</b>	<b>21.29</b>	<b>26.25</b>	<b>96.66</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>5.416</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.001	0	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0	0	0.233	
Kartupeļu biezputra	150	138	3.448	5.577	18.178	0.001	0	2.3	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>573</b>	<b>19.50</b>	<b>28.10</b>	<b>60.03</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>7.973</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0	0	0.84	
Sarkanā mērce	20	14	0.239	0.621	1.746	0	0	0.172	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>697</b>	<b>24.11</b>	<b>28.60</b>	<b>84.87</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>5.569</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

BG

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0	0	3.268	
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.123	14.058	3.557	0	0	0.267	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0	0	0.684	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>26.58</b>	<b>35.22</b>	<b>91.82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.542</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536	0	0	1.211	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02	0	0	0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>751</b>	<b>21.88</b>	<b>28.64</b>	<b>99.29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.954</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	240	484	18.395	19.886	57.758	0.001	0	2.846	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Rīsu biezputra	100	155	3.456	5.369	23.497	0	0.002	0.344	7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>25.88</b>	<b>31.22</b>	<b>111.10</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>6.127</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.001	0	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0	0	0.266	
Kartupeļu biezputra	200	184	4.598	7.436	24.237	0.001	0	3.066	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.001	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>757</b>	<b>22.57</b>	<b>34.90</b>	<b>87.76</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>9.586</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0	0	1.05	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0	0	0.345	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>769</b>	<b>24.95</b>	<b>30.20</b>	<b>98.23</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>5.952</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

BG

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	164	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.123	14.058	3.557	0	0	0.267	
Vārīti griķi	260	287	6.435	1.373	62.291	0	0	2.746	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0	0	0.684	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>865</b>	<b>27.95</b>	<b>37.98</b>	<b>103.45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.782</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vārīti kartupeļi	300	223	6.36	0.318	47.064	0	0	6.678	
Piena mērce ar baziliku	80	89	2.595	5.612	7.158	0	0	0.022	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1.491	2.966	3.043	0	0	1.453	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02	0	0	0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>817</b>	<b>23.84</b>	<b>30.59</b>	<b>109.43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9.315</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.46	23.2	67.384	0.001	0	3.321	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Rīsu biezputra	100	155	3.456	5.369	23.497	0	0.002	0.344	7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>910</b>	<b>28.95</b>	<b>34.54</b>	<b>120.73</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>6.602</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001	0	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0	0	0.266	
Kartupeļu biezputra	220	202	5.057	8.18	26.661	0.001	0	3.373	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Bezglutēna maize	80	175	0.232	2.582	37.84	0.001	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>23.84</b>	<b>37.03</b>	<b>92.60</b>	<b>0.003</b>	<b>0.001</b>	<b>10.706</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0	0	1.312	
Sarkanā mērce	60	41	0.716	1.863	5.237	0	0	0.517	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>25.94</b>	<b>32.05</b>	<b>114.50</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.386</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

BG

Monday, 16.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0	0	4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	90	172	10.	12.547	4.659	0	0	0.399	7,9
Vāriti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0	0	3.562	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>25.83</b>	<b>28.21</b>	<b>71.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.496</b>	

Tuesday, 17.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0	0	0.078	
Vāriti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0	0	0.84	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0	0	0.005	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.248	3.397	3.112	0	0	0.859	
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
<b>kopā:</b>		<b>512</b>	<b>16.08</b>	<b>17.38</b>	<b>72.44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.842</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgājas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0	0	0.528	
Vāriti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
<b>kopā:</b>		<b>703</b>	<b>22.22</b>	<b>24.32</b>	<b>98.66</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>4.112</b>	

Thursday, 19.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	90	137	8.708	8.933	4.899	0	0	0.639	
Kartupeļu biežputra	160	147	3.678	5.949	19.39	0.001	0	2.453	7
Krāsainie salāti	80	80	1.086	5.54	6.424	0	0	1.138	10
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Rīsu biežputra	80	124	2.765	4.295	18.797	0	0.001	0.276	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>617</b>	<b>18.72</b>	<b>26.87</b>	<b>73.79</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>5.826</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0	0	2.451	
Cūkgājas kotlete	50	160	9.544	11.579	4.529	0	0	0.016	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0	0	0.693	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0	0.001	2.308	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0	0	0	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>675</b>	<b>19.74</b>	<b>28.53</b>	<b>84.79</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>5.469</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

BG

Monday, 16.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0	0	4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0	0	0.443	7;9
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>29.83</b>	<b>31.69</b>	<b>94.48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11.430</b>	

Tuesday, 17.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vāriti bezglutēna makaroni	220	319	3.311	5.401	63.91	0	0	1.155	
Piena mērcē ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>22.81</b>	<b>25.13</b>	<b>100.08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.583</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgājas gabaliņi saldskābā mērcē	110	220	10.525	14.802	11.14	0	0	0.581	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>23.62</b>	<b>25.70</b>	<b>104.80</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>4.257</b>	

Thursday, 19.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.676	9.926	5.443	0	0	0.71	
Kartupeļu biežputra	200	184	4.598	7.436	24.237	0.001	0	3.066	7
Krāsainie salāti	100	101	1.357	6.925	8.03	0	0	1.422	10
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Rīsu biežputra	80	124	2.765	4.295	18.797	0	0.001	0.276	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>781</b>	<b>22.92</b>	<b>32.78</b>	<b>97.10</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>6.794</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0	0	3.268	
Cūkgājas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0	0	0.019	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Baltā mērcē	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	90	66	1.155	4.684	4.686	0	0.001	2.596	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0	0	0	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>804</b>	<b>23.28</b>	<b>34.02</b>	<b>101.08</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>6.808</b>	



# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

BG

Monday, 16.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0	0	5.168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0	0	0.443	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>30.47</b>	<b>32.77</b>	<b>96.26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.463</b>	

Tuesday, 17.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3.762	6.138	72.625	0	0	1.312	
Piena mērce ar baziliku	80	89	2.595	5.612	7.158	0	0	0.022	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>24.56</b>	<b>28.68</b>	<b>112.38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.751</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgājas gabaliņi saldskābā mērcē	130	260	12.439	17.493	13.165	0	0	0.687	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.277	6.766	3.619	0	0	2.459	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32	0	0	0	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>26.20</b>	<b>29.56</b>	<b>112.56</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>4.864</b>	

Thursday, 19.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.911	6.532	0	0	0.853	
Kartupeļu biežputra	220	202	5.057	8.18	26.661	0.001	0	3.373	7
Krāsainie salāti	100	101	1.357	6.925	8.03	0	0	1.422	10
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64	0	0	0	
Rīsu biežputra	80	124	2.765	4.295	18.797	0	0.001	0.276	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>25.32</b>	<b>35.51</b>	<b>100.62</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.244</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	250	164	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Cūkgājas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0	0	0.019	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	90	66	1.155	4.684	4.686	0	0.001	2.596	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0	0	0	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>859</b>	<b>24.11</b>	<b>36.61</b>	<b>108.26</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>7.717</b>	