

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	178	9.756	13.68	3.983	0	0	0.19	1;7
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	
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>704</b>	<b>22.95</b>	<b>27.78</b>	<b>88.87</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>5.660</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0	0	1.588	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8.902	14.953	34.466	0.001	0	2.704	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.769	3.205	0	0	2.554	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>664</b>	<b>23.44</b>	<b>27.42</b>	<b>73.83</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.046</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	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	60	68	1.094	5.721	2.937	0	0	0.269	1;7;9
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Bezlaktozes citronu biezpienkāms	40	66	5.019	4.429	0.841	0	0	0.216	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>567</b>	<b>23.38</b>	<b>24.04</b>	<b>61.38</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>7.487</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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Bezlaktozes siers	20	63	5.8	4.4	0	0	0	0	7.
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>695</b>	<b>17.82</b>	<b>21.00</b>	<b>97.64</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.277</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	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Bezlaktozes risu biezputra	50	58	1.713	0.485	11.693	0	0.001	0.172	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes sviests	7	50	0.07	5.6	0.07	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>727</b>	<b>22.72</b>	<b>25.53</b>	<b>99.69</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>8.442</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

bezlaktozes

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	90	201	10.975	15.39	4.481	0	0	0.214	1;7
Vārīti 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	
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>25.73</b>	<b>32.51</b>	<b>102.20</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>6.575</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0	0	2.118	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.001	0	3.605	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.007	0	0	3.193	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>822</b>	<b>28.00</b>	<b>35.55</b>	<b>88.46</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>11.116</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
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	80	90	1.459	7.628	3.916	0	0	0.359	1;7;9
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Bezlaktozes citronu biezpienkāms	50	82	6.274	5.537	1.051	0	0	0.271	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>29.93</b>	<b>27.69</b>	<b>93.63</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>11.390</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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	80	53	2.173	2.246	5.917	0	0	0.025	1;7
Bezlaktozes siers	30	94	8.7	6.6	0	0	0	0	7.
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>852</b>	<b>22.09</b>	<b>25.87</b>	<b>118.60</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.139</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	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	60	68	1.094	5.721	2.937	0	0	0.269	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Bezlaktozes risu biezputra	60	70	2.056	0.582	14.032	0	0.001	0.207	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes sviests	7	50	0.07	5.6	0.07	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>784</b>	<b>23.88</b>	<b>27.58</b>	<b>108.14</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>8.659</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

bezlaktozes

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	90	201	10.975	15.39	4.481	0	0	0.214	1;7
Vārīti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0	0	2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>26.72</b>	<b>32.72</b>	<b>111.79</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>6.997</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0	0	2.648	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.001	0	3.605	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.007	0	0	3.193	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>29.17</b>	<b>36.27</b>	<b>90.63</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>11.646</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
Vārīti kartupeļi	270	201	5.724	0.286	42.358	0	0	6.01	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	80	90	1.459	7.628	3.916	0	0	0.359	1;7;9
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Bezlaktozes citronu biezpienkāms	50	82	6.274	5.537	1.051	0	0	0.271	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>32.07</b>	<b>27.99</b>	<b>106.81</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>12.935</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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Vārīta pasta - makaroni	220	438	1.232	6.82	79.2	0.001	0	3.74	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	80	53	2.173	2.246	5.917	0	0	0.025	1;7
Bezlaktozes siers	30	94	8.7	6.6	0	0	0	0	7.
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>917</b>	<b>23.43</b>	<b>27.28</b>	<b>128.85</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>11.014</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	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0	0	1.063	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	80	90	1.459	7.628	3.916	0	0	0.359	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Bezlaktozes risu biezputra	60	70	2.056	0.582	14.032	0	0.001	0.207	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes sviests	7	50	0.07	5.6	0.07	0	0	0	7.
<b>kopā:</b>		<b>840</b>	<b>24.91</b>	<b>29.54</b>	<b>116.81</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>8.888</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0	0	2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	90	181	10.584	13.544	4.093	0	0	0.222	1;7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0	0	0.707	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>608</b>	<b>23.84</b>	<b>28.02</b>	<b>65.21</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.450</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0	0	3.562	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	20	23	0.365	1.907	0.979	0	0	0.09	1;7;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0	0	0.968	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>20.98</b>	<b>28.28</b>	<b>93.60</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>6.201</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.796	14.914	43.318	0.001	0	2.135	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	52	1.389	2.471	6.04	0	0	1.689	7.
Mannā sacepums ar āboliem	100	182	2.754	3.716	34.103	0	0.006	0.385	1;11;3
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>728</b>	<b>21.65</b>	<b>21.75</b>	<b>109.34</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>7.235</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.001	0	2.44	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16	0	0	0	7.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	8.99	5.272	0	0	0.491	1;7
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0	0	3.572	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>594</b>	<b>27.40</b>	<b>21.09</b>	<b>71.37</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>11.703</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.001	0	2.72	1
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	
Bezlaktozes citronu biezpienkāms	40	66	5.019	4.429	0.841	0	0	0.216	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
<b>kopā:</b>		<b>670</b>	<b>23.85</b>	<b>26.02</b>	<b>73.90</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>7.665</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

bezlaktozes

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	201	11.76	15.049	4.548	0	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>735</b>	<b>27.12</b>	<b>33.03</b>	<b>82.62</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7.102</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>786</b>	<b>22.41</b>	<b>32.06</b>	<b>101.42</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>7.422</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 bezlaktozes krējumu	100	65	1.736	3.089	7.55	0	0	2.111	7.
Mannā sacepums ar āboliem	100	182	2.754	3.716	34.103	0	0.006	0.385	1;11;3
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>862</b>	<b>26.60</b>	<b>27.34</b>	<b>125.29</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>8.368</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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	9.989	5.858	0	0	0.545	1;7
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0	0	4.465	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>33.78</b>	<b>25.08</b>	<b>100.62</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>15.664</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	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
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	
Bezlaktozes citronu biezpienkremš	50	82	6.274	5.537	1.051	0	0	0.271	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
<b>kopā:</b>		<b>780</b>	<b>25.57</b>	<b>28.99</b>	<b>90.25</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.573</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

bezlaktozes

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	164	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	201	11.76	15.049	4.548	0	0	0.247	1;7
Vārīti griķi	260	287	6.435	1.373	62.291	0	0	2.746	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0	0	0.884	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>812</b>	<b>28.49</b>	<b>35.80</b>	<b>94.25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.342</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	60	68	1.094	5.721	2.937	0	0	0.269	1;7;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Udens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>23.84</b>	<b>34.02</b>	<b>110.24</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>8.625</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 bezlaktozes krējumu	100	65	1.736	3.089	7.55	0	0	2.111	7.
Mannā sacepums ar āboliem	100	182	2.754	3.716	34.103	0	0.006	0.385	1;11;3
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>943</b>	<b>29.66</b>	<b>30.65</b>	<b>134.92</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>8.843</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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	110	176	12.64	10.988	6.444	0	0	0.6	1;7
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0	0	4.465	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>35.74</b>	<b>27.46</b>	<b>103.63</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>16.532</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	
Vārīta pasta - makaroni	220	438	1.232	6.82	79.2	0.001	0	3.74	1
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	
Bezlaktozes citronu biezpienkremš	50	82	6.274	5.537	1.051	0	0	0.271	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>25.68</b>	<b>29.61</b>	<b>97.45</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.913</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	178	9.756	13.68	3.983	0	0	0.19	1;7
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0	0	3.562	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0	0	1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>647</b>	<b>27.12</b>	<b>26.24</b>	<b>73.12</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.007</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	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.001	0	2.72	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Kīnas 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>603</b>	<b>15.00</b>	<b>18.13</b>	<b>84.73</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>6.730</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	90	180	8.612	12.11	9.115	0	0	0.476	
Vārīti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0	0	0.739	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
<b>kopā:</b>		<b>730</b>	<b>22.09</b>	<b>25.87</b>	<b>100.41</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>6.425</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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	170	121	3.488	0.189	25.51	0	0	3.795	9
Krāsainie salāti	80	80	1.086	5.54	6.424	0	0	1.138	10
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes sviests	7	50	0.07	5.6	0.07	0	0	0	7.
Bezlaktozes risu biežputra	80	93	2.741	0.776	18.709	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>638</b>	<b>20.95</b>	<b>22.71</b>	<b>84.19</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>9.439</b>	

Friday, 20.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	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0	0	0.38	
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0	0	1.623	1;9
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	13	0.543	0.561	1.479	0	0	0.006	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0	0.001	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>693</b>	<b>27.65</b>	<b>27.24</b>	<b>84.17</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>9.348</b>	

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

bezlaktozes

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	223	12.195	17.1	4.979	0	0	0.237	1;7
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>735</b>	<b>30.72</b>	<b>30.33</b>	<b>82.17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.424</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	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Kīnas 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>781</b>	<b>20.41</b>	<b>24.25</b>	<b>107.55</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>8.830</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	110	220	10.525	14.802	11.14	0	0	0.581	
Vārīti 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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>24.90</b>	<b>28.64</b>	<b>112.69</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>6.715</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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0	0	4.465	9
Krāsainie salāti	100	101	1.357	6.925	8.03	0	0	1.422	10
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Bezlaktozes sviests	10	72	0.1	8.	0.1	0	0	0	7.
Bezlaktozes risu biezputra	80	93	2.741	0.776	18.709	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>804</b>	<b>25.30</b>	<b>27.09</b>	<b>110.41</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>12.593</b>	

Friday, 20.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	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0	0	0.443	
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0	0	2.164	1;9
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>32.58</b>	<b>33.63</b>	<b>101.30</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>11.353</b>	



# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

bezlaktozes

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
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	223	12.195	17.1	4.979	0	0	0.237	1;7
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	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>859</b>	<b>34.80</b>	<b>31.97</b>	<b>104.03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.657</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	
Vārīta pasta - makaroni	240	478	1.344	7.44	86.4	0.001	0	4.08	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	80	53	2.173	2.246	5.917	0	0	0.025	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	130	85	2.317	6.308	5.779	0	0	1.596	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
<b>kopā:</b>		<b>907</b>	<b>22.25</b>	<b>28.07</b>	<b>126.24</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.890</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	130	260	12.439	17.493	13.165	0	0	0.687	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.277	6.766	3.619	0	0	2.459	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
<b>kopā:</b>		<b>869</b>	<b>27.02</b>	<b>32.46</b>	<b>115.32</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>7.230</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	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	220	157	4.513	0.245	33.014	0	0	4.912	9
Krāsainie salāti	100	101	1.357	6.925	8.03	0	0	1.422	10
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Bezlaktozes sviests	10	72	0.1	8.	0.1	0	0	0	7.
Bezlaktozes risu biežputra	80	93	2.741	0.776	18.709	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>849</b>	<b>27.65</b>	<b>29.09</b>	<b>114.50</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>13.183</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	164	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0	0	0.443	
Vārīts kuskuss	220	261	9.624	2.598	51.682	0	0	2.38	1;9
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	60	40	1.63	1.684	4.438	0	0	0.019	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>908</b>	<b>34.38</b>	<b>36.98</b>	<b>109.52</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>12.392</b>	