

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		607	18,60	27,61	70,38	1,002	1,350	9,479	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		657	16,61	26,82	85,94	0,690	10,000	4,389	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8,467	8,889	2,284	0,2		0,076	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		729	25,06	25,85	96,67	0,600	0,450	8,057	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		577	20,50	24,74	67,03	0,550	0,090	6,420	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	255	9,753	11,372	28,21	0,24		1,646	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		659	20,20	26,41	84,45	0,285	0,270	3,449	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		631	15,84	23,56	87,68	0,474	8,825	3,944	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		751	23,35	34,19	86,92	1,256	1,500	11,734	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		759	20,46	30,96	98,25	0,890	10,000	4,986	

trešdiena, 5.novembris	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	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		806	29,26	31,16	99,82	0,780	0,450	8,095	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		768	26,90	30,61	95,16	0,740	0,090	7,657	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		744	23,45	30,20	93,85	0,365	0,270	3,998	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		717	19,24	25,69	101,07	0,605	8,850	4,476	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		826	25,59	36,19	98,31	1,370	1,500	13,158	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		900	25,10	35,17	118,91	1,090	10,000	5,804	

trešdiena, 5.novembris	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	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		844	30,32	31,21	107,67	0,830	0,450	9,208	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		837	29,48	32,56	104,84	0,790	0,090	8,563	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,4		2,744	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		829	26,70	34,00	103,26	0,445	0,270	4,547	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	144	13,021	9,35	1,873	0,48		1,069	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		798	22,53	27,35	114,20	0,735	8,850	4,886	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	35	17	0,62	1,214	0,593		0,175	0,659	7,
Rutku salāti	35	24	0,343	1,816	1,615	0,21	0,525	0,991	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		518	17,77	19,81	65,67	0,750	1,195	6,087	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	184	11,244	9,708	12,672	0,2		4,556	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	35	8	0,289	0,422	0,773	0,07		0,279	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	35	14	0,512	0,985	0,826	0,07		0,526	7,
Risu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133	7,
Ogu kiselijs	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		512	15,79	19,80	65,77	0,369	8,000	6,927	

trešdienā, 12.novembris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	35	15	0,5	1,115	1,013	0,035	0,175	0,385	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	35	17	0,439	0,764	2,025	0,035	0,035	1,055	7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		561	16,88	22,59	70,47	0,820	0,510	3,887	

ceturtdienā, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0,491	2,171	1,447	0,14	0,175	0,892	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		658	19,52	23,04	91,07	0,975	7,850	6,116	

piektdienā, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15,022	16,069	1,921	0,4		0,083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0,48	0,933	2,667	0,06		0,72	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0,316	1,539	1,356			0,695	
Saldā biežpiena masa	40	54	4,247	2,618	3,13		2,		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		565	26,67	23,04	59,41	0,610	7,000	8,003	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0,708	1,387	0,678		0,2	0,753	7,
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		710	23,58	25,61	94,49	0,960	1,460	8,074	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	350	322	19,677	16,989	22,176	0,35		7,973	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0,33	0,483	0,883	0,08		0,319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0,585	1,125	0,944	0,08		0,601	7,
Risu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		731	25,89	27,40	92,22	0,539	8,000	10,899	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		723	21,89	30,39	87,90	1,080	0,640	4,761	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0,562	2,481	1,653	0,16	0,2	1,02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		796	23,93	26,32	113,24	1,200	7,900	7,230	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15,022	16,069	1,921	0,4		0,083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0,527	2,564	2,26			1,159	
Saldā biežpiena masa	60	81	6,371	3,928	4,696		3,		7,
Zemeņu un avenju mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		701	31,46	26,54	79,93	0,700	8,000	10,217	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	120	243	13,849	18,343	5,79	0,36		0,196	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0,708	1,387	0,678		0,2	0,753	7,
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		804	27,35	29,71	104,91	1,100	1,625	9,185	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	400	368	22,488	19,416	25,344	0,4		9,112	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0,33	0,483	0,883	0,08		0,319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0,585	1,125	0,944	0,08		0,601	7,
Risu krēms	60	128	1,861	8,465	11,137	0,029	3,	0,133	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Risu galetes	50	196	3,9	0,3	41,8			1,1	
kopā:		816	29,48	29,89	103,75	0,589	8,000	12,258	

trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	50	170	12,4	13,4					7,
Vārīti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		829	25,13	34,30	102,43	1,130	0,640	5,023	

ceturtdienā, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0,562	2,481	1,653	0,16	0,2	1,02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		889	27,43	29,11	126,59	1,400	7,900	7,849	

piektdienā, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	90	239	16,9	18,077	2,161	0,45		0,094	10;6;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0,632	3,077	2,711			1,391	
Saldā biezpiena masa	60	81	6,371	3,928	4,696		3,		7,
Zemeņu un avenju mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		823	35,74	29,90	97,77	0,820	8,000	11,970	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9
Vistas gaļa karija mērcē	80	121	7,841	8,836	2,244	0,08		0,302	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		578	19,30	26,49	65,44	1,150	0	5,960	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		631	15,84	23,56	87,68	0,474	8,825	3,944	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
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	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		601	16,04	28,44	67,77	0,320	8,840	6,793	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	134	2,107	9,863	9,145	0,8		2,902	7;9
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1		0,378	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		715	22,54	32,39	82,81	1,420	0	7,024	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		717	19,24	25,69	101,07	0,605	8,850	4,476	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
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	
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		742	21,04	33,63	85,25	0,360	8,840	7,366	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	168	2,634	12,329	11,431	1,		3,627	7;9
Vistas gaļa karija mērcē	120	182	11,761	13,253	3,367	0,12		0,454	
Vāriti bezglutēna makaroni	230	334	3,462	5,646	66,815	0,23		1,208	
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		822	25,48	37,81	94,38	1,670	0	7,983	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	144	13,021	9,35	1,873	0,48		1,069	
Vāriti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		798	22,53	27,35	114,20	0,735	8,850	4,886	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	130	202	11,184	16,477	2,499	0,13		0,432	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
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	
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		800	23,25	35,38	93,35	0,420	8,840	8,449	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienas, 24.novembris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		607	18,60	27,61	70,38	1,002	1,350	9,479	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		657	16,61	26,82	85,94	0,690	10,000	4,389	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8,467	8,889	2,284	0,2		0,076	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		729	25,06	25,85	96,67	0,600	0,450	8,057	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		577	20,50	24,74	67,03	0,550	0,090	6,420	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	255	9,753	11,372	28,21	0,24		1,646	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		659	20,20	26,41	84,45	0,285	0,270	3,449	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		751	23,35	34,19	86,92	1,256	1,500	11,734	

otrdienā, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		759	20,46	30,96	98,25	0,890	10,000	4,986	

trešdienā, 26.novembris	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	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		806	29,26	31,16	99,82	0,780	0,450	8,095	

ceturtdienā, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7:9
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		768	26,90	30,61	95,16	0,740	0,090	7,657	

piektdienā, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		744	23,45	30,20	93,85	0,365	0,270	3,998	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		826	25,59	36,19	98,31	1,370	1,500	13,158	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		900	25,10	35,17	118,91	1,090	10,000	5,804	

trešdiena, 26.novembris	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	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		844	30,32	31,21	107,67	0,830	0,450	9,208	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		837	29,48	32,56	104,84	0,790	0,090	8,563	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,4		2,744	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Bezglutēna cepums	40	185	1,52	7,16	28,36			0,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		829	26,70	34,00	103,26	0,445	0,270	4,547	