

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 12.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	150	301	12.4	9.959	40.44	0.525		2.233	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes jogurta un mango smūtijs	200	212	5.8	8.12	29.52				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		678	21.57	21.51	98.83	0.685	0	7.253	

Dienstag, 13.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļa karija mērcē	80	121	7.841	8.836	2.244	0.08		0.302	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		587	21.78	22.00	73.50	1.360	1.100	6.242	

Mittwoch, 14.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.017	12.205	3.01	0.2		0.42	1;3
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7;9
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
kopā:		612	21.52	25.08	74.88	0.480	5.160	3.449	

Donnerstag, 15.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti kartupeļi	210	156	4.452	0.223	32.945	0.21		4.675	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Zemeņu mērcē	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		605	19.61	24.66	72.52	0.530	9.000	10.701	

Freitag, 16.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	76	1.336	3.117	10.492	0.6	0.75	1.179	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7;9
Biešu - burkānu salāti	60	33	0.81	1.278	4.392	0.12		1.698	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		501	14.10	19.65	66.41	0.920	0.750	5.783	

Samstag, 17.Jänner	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%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8.902	11.953	34.466	0.96		2.704	1.
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0.6	0.72	2.88	0.12		2.16	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		559	22.99	21.15	62.53	1.680	0	7.432	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 12.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	250	502	20.668	16.599	67.4	0.875		3.721	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes jogurta un mango smūtijs	200	212	5.8	8.12	29.52				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		878	29.84	28.15	125.79	1.035	0	8.741	

Dienstag, 13.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9.801	11.044	2.806	0.1		0.378	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		733	27.35	26.98	92.98	1.780	1.200	7.132	

Mittwoch, 14.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7;9
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
kopā:		732	26.25	30.06	88.90	0.610	5.160	3.847	

Donnerstag, 15.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Zemeņu mērcē	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		745	26.55	29.12	89.69	0.610	9.000	12.784	

Freitag, 16.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	101	1.781	4.156	13.99	0.8	1.	1.572	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	75	86	1.071	7.242	4.181	0.075		0.333	7;9
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		726	20.54	28.41	95.98	1.235	1.000	8.481	

Samstag, 17.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6.86	5.511	7.022	0.8		1.957	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		755	29.75	28.03	86.94	2.240	0	10.642	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 12.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	250	502	20.668	16.599	67.4	0.875		3.721	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes jogurta un mango smūtijs	200	212	5.8	8.12	29.52				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		892	30.16	28.77	127.57	1.075	0	9.221	

Dienstag, 13.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9.801	11.044	2.806	0.1		0.378	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		850	30.97	29.75	111.89	2.180	1.300	7.945	

Mittwoch, 14.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti risi	280	318	6.283	0.554	71.795	0.28		1.294	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7;9
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Balto redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
kopā:		836	28.26	31.35	110.02	0.710	5.200	4.627	

Donnerstag, 15.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	150	218	16.399	15.533	3.233	0.15		0.348	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1.17	2.571	2.271	0.24	0.4	1.153	
Bezlaktozes putukrējums	50	173	1.125	15.75	5.218		4.5	0.81	7.
Zemeņu mērcē	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		823	30.05	35.38	91.38	0.640	9.900	13.016	

Freitag, 16.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	126	2.226	5.195	17.487	1.	1.25	1.964	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	100	115	1.428	9.655	5.575	0.1		0.445	7;9
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		835	22.58	32.12	112.85	1.510	1.250	9.513	

Samstag, 17.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8.575	6.889	8.778	1.		2.446	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0.8	0.96	3.84	0.16		2.88	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		883	34.43	33.39	100.18	2.760	0	12.032	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 19.Jänner	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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	80	156	9.052	11.523	4.25	0.08		0.194	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.
kopā:		524	20.18	21.97	61.81	0.652	0.400	7.482	

Dienstag, 20.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2		0.013	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2.16	3.645	18.			0.54	1;3;7
kopā:		609	20.32	22.61	79.30	1.080	0.800	3.198	

Mittwoch, 21.Jänner	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	
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.16	0.08	1.9	
Bezlaktozes putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.131		2.7	0.486	7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		649	21.80	27.22	76.75	0.360	7.780	11.035	

Donnerstag, 22.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	137	5.443	7.546	11.579	0.4		2.588	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		595	17.59	26.71	67.44	0.400	8.600	9.036	

Freitag, 23.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4.126	5.681	11.611	0.63	0.45	1.087	
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	150	126	4.064	1.245	23.758	0.15		3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		526	20.76	21.74	60.88	1.100	0.450	7.265	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 19.Jänner	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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				1.
kopā:		716	27.03	28.33	88.09	0.836	0.400	10.362	

Dienstag, 20.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.985	0.456	4.683	0.3		0.02	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2.16	3.645	18.			0.54	1;3;7
kopā:		770	26.63	28.60	99.21	1.460	0.800	3.339	

Mittwoch, 21.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14.055	12.135	15.84	0.25		5.695	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		798	26.84	34.09	92.62	0.450	8.700	13.911	

Donnerstag, 22.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	300	206	8.165	11.319	17.369	0.6		3.882	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		715	22.04	30.76	83.27	0.600	8.600	11.430	

Freitag, 23.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6.876	9.468	19.352	1.05	0.75	1.811	
Vārīti cisiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		748	28.30	26.50	96.62	1.570	0.750	11.239	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 19.Jänner	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.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		807	29.73	30.54	103.10	1.000	0.400	12.094	

Dienstag, 20.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.985	0.456	4.683	0.3		0.02	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Smalkmaizīte iepīrktā	45	115	2.16	3.645	18.			0.54	1;3;7
kopā:		861	29.43	29.99	115.71	1.660	0.800	3.339	

Mittwoch, 21.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	276	16.866	14.562	19.008	0.3		6.834	
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		844	29.65	36.52	95.79	0.500	8.700	15.050	

Donnerstag, 22.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	350	240	9.526	13.205	20.264	0.7		4.529	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	15	31	0.465	3.	0.48				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0.9	12.6	4.175		3.6	0.648	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		812	25.27	33.93	96.37	0.700	8.600	13.177	

Freitag, 23.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	300	228	8.252	11.362	23.222	1.26	0.9	2.174	
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7.91	11.69	3.64				7.
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	250	209	6.772	2.075	39.598	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		828	31.03	28.81	108.41	1.830	0.900	12.652	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 26.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	80	128	8.741	7.945	5.461	0.32		0.432	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		564	23.57	17.36	76.38	1.070	0	5.694	

Dienstag, 27.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Bezlaktozes putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.131		2.7	0.486	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		645	21.90	25.01	81.52	0.250	8.100	6.045	

Mittwoch, 28.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	158	9.017	12.205	3.01	0.2		0.42	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		646	25.67	26.20	74.42	0.624	7.500	8.309	

Donnerstag, 29.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnišu 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.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		607	16.93	24.54	73.22	1.130	1.660	9.194	

Freitag, 30.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7.796	1.703	3.111		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
kopā:		553	26.38	17.86	69.05	1.240	7.900	4.101	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 26.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13.112	11.918	8.192	0.48		0.647	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		759	32.33	24.89	99.12	1.480	0	7.083	

Dienstag, 27.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	170	257	16.449	16.873	9.253	0.17		1.208	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1.67	2.611	5.947		0.6	3.408	
Bezlaktozes putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.131		2.7	0.486	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		824	30.46	33.09	99.29	0.370	8.300	8.207	

Mittwoch, 28.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	250	209	6.772	2.075	39.598	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		867	34.53	33.02	104.30	0.874	7.500	12.036	

Donnerstag, 29.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnišu zupa	200	124	2.568	6.278	14.173	0.6	2.	3.546	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		792	23.14	30.53	99.11	1.480	2.160	11.777	

Freitag, 30.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Sarkano kāpostu salāti	120	93	1.685	7.442	4.96	0.48		3.06	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7.796	1.703	3.111		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
kopā:		727	33.95	25.08	88.45	1.760	8.100	5.512	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Montag, 26.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.25		2.648	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.112	11.918	8.192	0.48		0.647	7.
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	120	60	1.546	2.762	7.073			3.862	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		880	36.56	27.45	118.96	1.730	0	8.257	

Dienstag, 27.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	200	303	19.352	19.851	10.886	0.2		1.421	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1.67	2.611	5.947		0.6	3.408	
Bezlaktozes putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.131		2.7	0.486	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		925	34.61	36.33	112.90	0.450	8.300	8.948	

Mittwoch, 28.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	250	209	6.772	2.075	39.598	0.25		5.25	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1.22	2.564	1.793	0.32		0.828	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7.
Zemeņu mērce	100	52	0.8	0.4	10.49		5.	1.6	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		867	34.53	33.02	104.30	0.874	7.500	12.036	

Donnerstag, 29.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	250	155	3.21	7.848	17.716	0.75	2.5	4.433	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Marinēti gurķi	50	30	0.25		1.5				
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		925	27.64	36.24	114.95	1.830	2.660	13.262	

Freitag, 30.Jänner	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13.991	6.934	82.469	1.			1.
Sarkano kāpostu salāti	130	101	1.825	8.063	5.373	0.52	0.65	3.315	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7.796	1.703	3.111		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
kopā:		826	36.88	27.09	105.35	2.000	8.150	5.767	