

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cukgaļu	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 cukgaļas 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	

otrdienā, 6.janvāris	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 ķiselis	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	

trešdienā, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas kotlete	50	158	9,017	12,205	3,01	0,2		0,42	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	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	

ceturtdienā, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu 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 cukgaļu	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	

piektdienā, 9.janvāris	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

pirmdienā, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cukgaļu	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 cukgaļas 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	

otrdienā, 6.janvāris	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	

trešdienā, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas 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	

ceturtdienā, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu 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 cukgaļu	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	

piektdienā, 9.janvāris	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	0,6	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

pirmdienā, 5.janvāris	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	

otrdienā, 6.janvāris	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 ķiselis	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	

trešdienā, 7.janvāris	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	

ceturtdienā, 8.janvāris	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	

piektdienā, 9.janvāris	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 biežpiena 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	