

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klasebezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 12.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Mango un jogurta kokteilis	200	####	#####	####	#####				####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar citronu	200	####	#####	####	#####				
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	150	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Vistas gaļa karija mērcē	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti rīsi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Sarkanā mērce	50	####	#####	####	#####	####	####	#####	####
Bezglutēna cepums	20	####	#####	####	#####				####
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti kartupeļi	210	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Putukrējums	30	####	#####	####	#####		####		####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar apelsīniem	200	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				####
Vārti cīsiņi (MK172)	75	####	#####	####	#####				####
Vārti griķi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	####	#####	####	#####	####		#####	####
Biešu - burkānu salāti	60	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Saturday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Burkānu salāti ar eļļu	60	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Ūdens ar citronu	200	####	#####	####	#####				
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klasebezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 12.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Mango un jogurta kokteilis	200	####	#####	####	#####				####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar citronu	200	####	#####	####	#####				
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Vistas gaļa karija mērcē	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti rīsi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Sarkanā mērce	50	####	#####	####	#####	####	####	#####	####
Bezglutēna cepums	30	####	#####	####	#####				####
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti kartupeļi	210	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Putukrējums	40	####	#####	####	#####		####		####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	40	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar apelsīniem	200	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Vārti cīsiņi (MK172)	100	####	#####	####	#####				####
Vārti griķi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	####	#####	####	#####	####		#####	####
Biešu - burkānu salāti	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Saturday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Burkānu salāti ar eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Ūdens ar citronu	200	####	#####	####	#####				
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klabezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 12.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Griķi ar maltu cūkgaļu	300	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Mango un jogurta kokteilis	200	####	#####	####	#####				####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar citronu	200	####	#####	####	#####				
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	250	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Vistas gaļa karija mērcē	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	280	####	#####	####	#####	####		#####	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti rīsi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Sarkanā mērce	50	####	#####	####	#####	####	####	#####	####
Bezglutēna cepums	30	####	#####	####	#####				####
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	####	#####	####	#####	####	####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	140	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti kartupeļi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Putukrējums	50	####	#####	####	#####		####		####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	40	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar apelsīniem	200	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Vārti cīsiņi (MK172)	100	####	#####	####	#####				####
Vārti griķi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	####	#####	####	#####	####		#####	####
Biešu - burkānu salāti	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Saturday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	280	####	#####	####	#####	####		#####	
Burkānu salāti ar eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Ūdens ar citronu	200	####	#####	####	#####				
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klasebezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 19.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				#####
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti griķi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar apelsīniem	200	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Tuesday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Piena mērce ar baziliku	50	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Bezglutēna cepums	30	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ābolu un kanēļa krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Ogu ķīselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Kakao putukrējums	40	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				#####
Vārti cīsiņi (MK172)	70	####	#####	####	#####				#####
Kartupeļu biezputra	150	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klasebezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 19.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti griķi	220	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar apelsīniem	200	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Tuesday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Piena mērce ar baziliku	50	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Bezglutēna cepums	40	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ābolu un kanēļa krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Ogu ķīselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	300	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rīsu galetes	30	####	#####	####	#####			#####	
Kakao putukrējums	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Vārti cīsiņi (MK172)	70	####	#####	####	#####				#####
Kartupeļu biezputra	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	40	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klabezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 19.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti griķi	280	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Ūdens ar apelsīniem	200	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Tuesday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Piena mērce ar baziliku	50	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Bezglutēna cepums	40	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ābolu un kanēļa krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Ogu ķīselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	30	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	370	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rīsu galetes	40	####	#####	####	#####			#####	
Kakao putukrējums	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	300	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Vārti cīsiņi (MK172)	70	####	#####	####	#####				#####
Kartupeļu biezputra	300	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rīsu galetes	40	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klasebezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 26.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				#####
Maltas cūkgaļas mērce	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	####	#####	####	#####			#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 27.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti griķi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Putukrējums	40	####	#####	####	#####		####		#####
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 28.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	####	#####	####	#####	####		#####	
Kartupeļu biežputra	200	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigā siera krēms	30	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 29.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####			#####	#####
Plovs ar cūkgaļu	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Marinēti gurķi	50	####	#####		#####				
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 30.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Vārti bezglutēna makaroni	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Sarkano kāpostu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Biezpienkrēms	50	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klasebezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 26.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Maltas cūkgaļas mērce	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	####	#####	####	#####			#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 27.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti griķi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Putukrējums	40	####	#####	####	#####		####		#####
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 28.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	####	#####	####	#####	####		#####	
Kartupeļu biezputra	200	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigā siera krēms	40	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 29.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	200	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####			#####	#####
Plovs ar cūkgaļu	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Marinēti gurķi	50	####	#####		#####				
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 30.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Vārti bezglutēna makaroni	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Sarkano kāpostu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Biezpienkrēms	50	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klabezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 26.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Maltas cūkgaļas mērce	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti bezglutēna makaroni	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	####	#####	####	#####			#####	
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 27.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārti griķi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	####	#####	####	#####		####	#####	
Rīsu galetes	10	####	#####	####	#####			#####	
Putukrējums	40	####	#####	####	#####		####		#####
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 28.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	####	#####	####	#####	####		#####	
Kartupeļu biezputra	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigā siera krēms	40	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 29.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####			#####	#####
Plovs ar cūkgaļu	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Marinēti gurķi	50	####	#####		#####				
Rīsu galetes	20	####	#####	####	#####			#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 30.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Vārti bezglutēna makaroni	280	####	#####	####	#####	####		#####	
Sarkano kāpostu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Biezpienkrēms	50	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	