

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	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	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		595	21,43	16,81	88,83	0,685	0	6,373	

otrdiena, 13.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
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 eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		518	14,65	21,30	65,86	0,910	1,100	6,150	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9,541	11,6	4,649	0,006		0,065	
Vāriti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Sarkanā mērce	50	34	0,591	1,553	4,434	0,05	0,05	0,431	9,
Bezglutēna cepums	20	105	0,56	5,6	12,4				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		619	21,31	27,56	71,36	0,286	0,210	2,829	

ceturtdiena, 15.janvāris	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	
Vāriti 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	
Putukrējums	30	104	0,675	9,45	3,941		2,7		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		544	17,35	20,99	69,10	0,530	8,100	7,973	

piektdiena, 16.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		599	26,26	26,14	63,71	1,040	0	6,043	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	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	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		795	29,70	23,45	115,79	1,035	0	7,861	

otrdiena, 13.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1		0,378	
Vāriti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		719	18,93	27,35	97,90	1,230	1,200	7,564	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Vāriti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sarkanā mērce	50	34	0,591	1,553	4,434	0,05	0,05	0,431	9,
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				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:		792	26,53	35,10	92,24	0,338	0,210	3,086	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas stroganovs	120	175	13,119	12,427	2,587	0,12		0,278	
Vāriti 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	
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	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		715	23,50	28,40	87,99	0,570	9,000	8,506	

piektdiena, 16.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,4		2,744	
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16		2,88	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		756	32,21	31,61	84,19	1,360	0	8,021	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Griķi ar maltu cūkgaļu	300	602	24,801	19,918	80,88	1,05			4,466	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2			2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		910	34,15	27,39	131,05	1,250	0	9,086		

	otrdienā, 13.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļa karija mērcē	120	182	11,761	13,253	3,367	0,12			0,454	
Vāriti bezglutēna makaroni	280	406	4,214	6,874	81,34	0,28			1,47	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8		2,4	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36				0,22	
kopā:		819	22,16	31,68	109,60	1,480	1,300	8,611		

	trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008			0,091	
Vāriti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Sarkanā mērce	50	34	0,591	1,553	4,434	0,05	0,05		0,431	9,
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6					6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					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:		862	27,86	36,33	105,66	0,408	0,250	3,727		

	ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas stroganovs	140	204	15,305	14,498	3,018	0,14			0,324	
Vāriti kartupeli	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	
Putukrējums	50	173	1,125	15,75	6,568			4,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665			5,	1,28	
Risu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44				0,88	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		808	26,76	33,66	96,01	0,630	9,900	9,442		

	piektdienā, 16.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	280	476	18,206	21,228	52,66	0,448			3,073	
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16			2,88	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		833	35,87	35,26	91,59	1,608	0	8,839		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	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,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	80	133	8,992	9,296	3,251	0,08		0,237	
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	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		492	19,26	19,54	59,94	0,652	0,400	6,885	

otrdiena, 20.janvāris	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 bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	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	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		605	14,32	27,84	73,00	0,630	0,800	3,188	

trešdiena, 21.janvāris	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	
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		647	21,85	25,85	80,42	0,360	10,080	10,207	

ceturtdiena, 22.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Kakao putukrējums	40	141	1,138	12,894	4,985		3,2	0,365	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		577	15,74	27,48	64,62	0,400	8,200	6,673	

piektdiena, 23.janvāris	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	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7,
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		512	19,01	22,48	57,62	1,100	0,450	5,505	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.janvāris	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,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12		0,356	
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		720	27,87	27,56	89,86	0,876	0,400	9,167	

otrdiena, 20.janvāris	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 bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	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	
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8				6,
kopā:		780	18,74	35,42	94,64	0,760	0,800	3,481	

trešdiena, 21.janvāris	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	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		732	25,44	28,34	91,95	0,410	10,080	11,566	

ceturtdiena, 22.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Kakao putukrējums	50	176	1,422	16,118	6,232		4,	0,456	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		719	19,53	34,54	80,02	0,600	9,000	8,278	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5,501	7,575	15,481	0,84	0,6	1,449	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88	
kopā:		723	24,78	26,45	94,15	1,410	0,600	8,407	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 19.janvāris	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,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	120	199	13,488	13,944	4,877	0,12			0,356	
Vārīti griķi	280	309	6,93	1,478	67,082	0,28			2,957	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		821	30,82	29,82	107,27	1,050	0,400	11,005		

	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	80	200	13,547	14,223	3,654	0,32			0,122	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2			1,05	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	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	
Bezglutēna cepums	40	209	1,12	11,2	24,8					6,
kopā:		805	20,44	37,20	95,10	0,800	0,800	3,496		

	trešdiena, 21.janvāris	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	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08		1,9	
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88			5,	0,538	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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		817	29,03	30,82	103,48	0,460	10,080	12,925		

	ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	370	254	10,07	13,96	21,422	0,74			4,788	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44				0,88	
Kakao putukrējums	50	176	1,422	16,118	6,232			4,	0,456	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665			5,	1,28	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		807	22,22	37,24	92,43	0,740	9,000	9,404		

	piektdiena, 23.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64					7,
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0,3			6,3	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32			0,828	
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44				0,88	
kopā:		841	28,88	30,71	109,80	1,880	0,900	10,182		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltas cukgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		565	18,76	26,12	63,01	0,380	0	5,159	

otrdienā, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vāriti 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	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		710	21,93	28,23	91,06	0,240	9,000	5,708	

trešdienā, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cukgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9,541	11,6	4,649	0,06		0,065	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Svaigā siera krēms	30	90	1,262	7,864	3,455		2,4		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		627	24,96	27,43	68,70	0,460	7,400	6,603	

ceturtdienā, 29.janvāris	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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cukgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		541	15,08	19,80	69,07	1,050	1,500	6,674	

piektdienā, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	90	147	9,562	10,68	2,632	0,36		0,513	7,
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		581	17,85	26,21	67,08	0,830	10,400	4,621	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		724	23,92	34,01	79,61	0,500	0	5,924	

otrdienā, 27.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	
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		780	24,14	29,49	103,58	0,300	9,000	6,307	

trešdienā, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		772	30,44	35,71	80,74	0,604	8,200	7,159	

ceturtdienā, 29.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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		713	20,36	25,58	93,28	1,400	2,000	8,377	

piektdienā, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12,75	14,24	3,51	0,48		0,685	7,
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		702	21,79	30,99	82,48	1,000	10,400	5,055	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10,234	12,528	6,246	0,2		1,748	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Vāriti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		835	25,45	35,30	102,50	0,550	0	6,406	

otrdiena, 27.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	
Vāriti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Risu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		835	25,38	29,75	115,56	0,350	9,000	6,835	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,084		0,091	
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		815	31,79	36,19	88,65	0,654	8,200	8,209	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnišu zupa	250	155	3,21	7,848	17,716	0,75	2,5	4,433	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		846	24,86	31,29	109,13	1,750	2,500	9,862	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12,75	14,24	3,51	0,48		0,685	7,
Vāriti bezglutēna makaroni	280	406	4,214	6,874	81,34	0,28		1,47	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		819	22,99	32,96	105,72	1,080	10,400	5,475	