

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 12.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| 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         |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>678</b> | <b>21,57</b>   | <b>21,51</b> | <b>98,83</b> | <b>0,685</b> | <b>0</b> | <b>7,253</b> |          |

| otrdiena, 13.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>587</b> | <b>21,78</b>   | <b>22,00</b> | <b>73,50</b> | <b>1,360</b> | <b>1,100</b> | <b>6,242</b> |          |

| trešdiena, 14.janvāris                              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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 redisu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu | 80       | 53         | 0,852          | 4,511        | 2,413        | 0,08         | 0,16         | 1,64         |          |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>612</b> | <b>21,52</b>   | <b>25,08</b> | <b>74,88</b> | <b>0,480</b> | <b>5,160</b> | <b>3,449</b> |          |

| ceturtdiena, 15.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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          |          |
| <b>kopā:</b>                    |          | <b>605</b> | <b>19,61</b>   | <b>24,66</b> | <b>72,52</b> | <b>0,530</b> | <b>9,000</b> | <b>10,701</b> |          |

| piektdiena, 16.janvāris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| 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         |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>559</b> | <b>22,99</b>   | <b>21,15</b> | <b>62,53</b> | <b>1,680</b> | <b>0</b> | <b>7,432</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 12.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| 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          |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>878</b> | <b>29,84</b>   | <b>28,15</b> | <b>125,79</b> | <b>1,035</b> | <b>0</b> | <b>8,741</b> |          |

| otrdiena, 13.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>733</b> | <b>27,35</b>   | <b>26,98</b> | <b>92,98</b> | <b>1,780</b> | <b>1,200</b> | <b>7,132</b> |          |

| trešdiena, 14.janvāris                              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Cūkgaļas kotlete                                    | 70       | 221        | 12,624         | 17,087       | 4,215        | 0,28         |              | 0,587        | 1;3      |
| Vārīti rīsi                                         | 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         |          |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>732</b> | <b>26,25</b>   | <b>30,06</b> | <b>88,90</b> | <b>0,610</b> | <b>5,160</b> | <b>3,847</b> |          |

| ceturtdiena, 15.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Cūkgaļas stroganovs             | 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          |          |
| <b>kopā:</b>                    |          | <b>745</b> | <b>26,55</b>   | <b>29,12</b> | <b>89,69</b> | <b>0,610</b> | <b>9,000</b> | <b>12,784</b> |          |

| piektdiena, 16.janvāris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| 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         |              |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>755</b> | <b>29,75</b>   | <b>28,03</b> | <b>86,94</b> | <b>2,240</b> | <b>0</b> | <b>10,642</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdienā, 12.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| 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,           |          |
| Īdens ar citronu                     | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32          |              |          |              |          |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>892</b> | <b>30,16</b>   | <b>28,77</b> | <b>127,57</b> | <b>1,075</b> | <b>0</b> | <b>9,221</b> |          |

| otrdienā, 13.janvāris               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>850</b> | <b>30,97</b>   | <b>29,75</b> | <b>111,89</b> | <b>2,180</b> | <b>1,300</b> | <b>7,945</b> |          |

| trešdienā, 14.janvāris                              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Cūkgaļas kotlete                                    | 70       | 221        | 12,624         | 17,087       | 4,215         | 0,28         |              | 0,587        | 1;3      |
| Vārīti rīsi                                         | 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         |          |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>836</b> | <b>28,26</b>   | <b>31,35</b> | <b>110,02</b> | <b>0,710</b> | <b>5,200</b> | <b>4,627</b> |          |

| ceturtdienā, 15.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,       |
| Īdens ar apelsīniem             | 200      | 4          | 0,1            | 0,02         | 0,83         |              |              | 0,24          |          |
| <b>kopā:</b>                    |          | <b>823</b> | <b>30,05</b>   | <b>35,38</b> | <b>91,38</b> | <b>0,640</b> | <b>9,900</b> | <b>13,016</b> |          |

| piektdienā, 16.janvāris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| 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,       |
| Īdens ar citronu                       | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32          |              |          |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>883</b> | <b>34,43</b>   | <b>33,39</b> | <b>100,18</b> | <b>2,760</b> | <b>0</b> | <b>12,032</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 19.janvāris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>524</b> | <b>20,18</b>   | <b>21,97</b> | <b>61,81</b> | <b>0,652</b> | <b>0,400</b> | <b>7,482</b> |          |

| otrdiena, 20.janvāris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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    |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>609</b> | <b>20,32</b>   | <b>22,61</b> | <b>79,30</b> | <b>1,080</b> | <b>0,800</b> | <b>3,198</b> |          |

| trešdiena, 21.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,            |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>649</b> | <b>21,80</b>   | <b>27,22</b> | <b>76,75</b> | <b>0,360</b> | <b>7,780</b> | <b>11,035</b> |          |

| ceturtdiena, 22.janvāris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>595</b> | <b>17,59</b>   | <b>26,71</b> | <b>67,44</b> | <b>0,400</b> | <b>8,600</b> | <b>9,036</b> |          |

| piektdiena, 23.janvāris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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 biezputra        | 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>526</b> | <b>20,76</b>   | <b>21,74</b> | <b>60,88</b> | <b>1,100</b> | <b>0,450</b> | <b>7,265</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 19.janvāris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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        |              |              | 2,2           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>716</b> | <b>27,03</b>   | <b>28,33</b> | <b>88,09</b> | <b>0,836</b> | <b>0,400</b> | <b>10,362</b> |          |

| otrdiena, 20.janvāris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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 iepirkta              | 45       | 115        | 2,16           | 3,645        | 18,          |              |              | 0,54         | 1;3;7    |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>770</b> | <b>26,63</b>   | <b>28,60</b> | <b>99,21</b> | <b>1,460</b> | <b>0,800</b> | <b>3,339</b> |          |

| trešdiena, 21.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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 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,            |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>798</b> | <b>26,84</b>   | <b>34,09</b> | <b>92,62</b> | <b>0,450</b> | <b>8,700</b> | <b>13,911</b> |          |

| ceturtdiena, 22.janvāris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>715</b> | <b>22,04</b>   | <b>30,76</b> | <b>83,27</b> | <b>0,600</b> | <b>8,600</b> | <b>11,430</b> |          |

| piektdiena, 23.janvāris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Harčo ar cūkgaļu                       | 250      | 190        | 6,876          | 9,468        | 19,352       | 1,05         | 0,75         | 1,811         |          |
| Vārīti cīsiņi (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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>748</b> | <b>28,30</b>   | <b>26,50</b> | <b>96,62</b> | <b>1,570</b> | <b>0,750</b> | <b>11,239</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 19.janvāris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>807</b> | <b>29,73</b>   | <b>30,54</b> | <b>103,10</b> | <b>1,000</b> | <b>0,400</b> | <b>12,094</b> |          |

| otrdiena, 20.janvāris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| 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 iepirktā              | 45       | 115        | 2,16           | 3,645        | 18,           |              |              | 0,54         | 1;3;7    |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>861</b> | <b>29,43</b>   | <b>29,99</b> | <b>115,71</b> | <b>1,660</b> | <b>0,800</b> | <b>3,339</b> |          |

| trešdiena, 21.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>              |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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 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,            |          |
| <b>kopā:</b>                  |          | <b>844</b> | <b>29,65</b>   | <b>36,52</b> | <b>95,79</b> | <b>0,500</b> | <b>8,700</b> | <b>15,050</b> |          |

| ceturtdiena, 22.janvāris         | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>812</b> | <b>25,27</b>   | <b>33,93</b> | <b>96,37</b> | <b>0,700</b> | <b>8,600</b> | <b>13,177</b> |          |

| piektdiena, 23.janvāris                | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>828</b> | <b>31,03</b>   | <b>28,81</b> | <b>108,41</b> | <b>1,830</b> | <b>0,900</b> | <b>12,652</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 26.janvāris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| Skābeņu 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>564</b> | <b>23,57</b>   | <b>17,36</b> | <b>76,38</b> | <b>1,070</b> | <b>0</b> | <b>5,694</b> |          |

| otrdiena, 27.janvāris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>645</b> | <b>21,90</b>   | <b>25,01</b> | <b>81,52</b> | <b>0,250</b> | <b>8,100</b> | <b>6,045</b> |          |

| trešdiena, 28.janvāris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Cūkgaļas 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>646</b> | <b>25,67</b>   | <b>26,20</b> | <b>74,42</b> | <b>0,624</b> | <b>7,500</b> | <b>8,309</b> |          |

| ceturtdiena, 29.janvāris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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 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,           |          |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>607</b> | <b>16,93</b>   | <b>24,54</b> | <b>73,22</b> | <b>1,130</b> | <b>1,660</b> | <b>9,194</b> |          |

| piektdiena, 30.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>553</b> | <b>26,38</b>   | <b>17,86</b> | <b>69,05</b> | <b>1,240</b> | <b>7,900</b> | <b>4,101</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 26.janvāris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |              |              |          |              |          |
| 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 cūkgaļas 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>759</b> | <b>32,33</b>   | <b>24,89</b> | <b>99,12</b> | <b>1,480</b> | <b>0</b> | <b>7,083</b> |          |

| otrdiena, 27.janvāris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>824</b> | <b>30,46</b>   | <b>33,09</b> | <b>99,29</b> | <b>0,370</b> | <b>8,300</b> | <b>8,207</b> |          |

| trešdiena, 28.janvāris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>867</b> | <b>34,53</b>   | <b>33,02</b> | <b>104,30</b> | <b>0,874</b> | <b>7,500</b> | <b>12,036</b> |          |

| ceturtdiena, 29.janvāris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,            |          |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>792</b> | <b>23,14</b>   | <b>30,53</b> | <b>99,11</b> | <b>1,480</b> | <b>2,160</b> | <b>11,777</b> |          |

| piektdiena, 30.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>727</b> | <b>33,95</b>   | <b>25,08</b> | <b>88,45</b> | <b>1,760</b> | <b>8,100</b> | <b>5,512</b> |          |

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 26.janvāris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| Skābeņu zupa ar cūkgāļu                | 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 cūkgāļas 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>880</b> | <b>36,56</b>   | <b>27,45</b> | <b>118,96</b> | <b>1,730</b> | <b>0</b> | <b>8,257</b> |          |

| otrdiena, 27.janvāris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>925</b> | <b>34,61</b>   | <b>36,33</b> | <b>112,90</b> | <b>0,450</b> | <b>8,300</b> | <b>8,948</b> |          |

| trešdiena, 28.janvāris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>867</b> | <b>34,53</b>   | <b>33,02</b> | <b>104,30</b> | <b>0,874</b> | <b>7,500</b> | <b>12,036</b> |          |

| ceturtdiena, 29.janvāris                            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Kartupeļu un zaļo zirnišu 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 cūkgāļu                                    | 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,            |          |
| <b>kopā:</b>                                        |          | <b>925</b> | <b>27,64</b>   | <b>36,24</b> | <b>114,95</b> | <b>1,830</b> | <b>2,660</b> | <b>13,262</b> |          |

| piektdiena, 30.janvāris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| 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         |          |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>826</b> | <b>36,88</b>   | <b>27,09</b> | <b>105,35</b> | <b>2,000</b> | <b>8,150</b> | <b>5,767</b> |          |