

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7,9
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		594	25,60	24,69	67,08	1,050	0,400	6,245	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Kartupeļu biežputra	200	184	4,598	7,436	24,237	0,8		3,066	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		681	15,85	27,99	89,47	1,030	7,080	8,632	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	50	125	8,467	8,889	2,284	0,2		0,076	
Vārti 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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		548	16,52	22,34	68,96	0,940	0,655	5,493	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažzupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	50	186	1,448	12,56	16,25		1,75		6;7
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		584	14,74	27,92	66,28	0,800	5,750	5,183	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		631	21,49	25,27	79,23	0,550	0,160	2,607	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		747	32,31	31,78	82,72	1,360	0,400	7,361	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,297	1,		3,832	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		797	20,06	35,35	97,53	1,260	7,580	9,497	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11,854	12,445	3,197	0,28		0,107	
Vārti 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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		700	21,51	29,01	86,80	1,120	0,820	6,547	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2		3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	50	186	1,448	12,56	16,25		1,75		6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		761	21,62	35,81	85,12	1,200	6,750	6,687	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	146	10,851	10,792	1,561	0,4		0,89	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		717	24,79	27,53	92,36	0,680	0,160	3,016	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,		2,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
Vārti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		834	35,55	33,68	96,68	1,610	0,400	8,344	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,297	1,		3,832	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		836	20,84	35,41	105,89	1,260	7,580	9,717	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete bez maizes, olas	70	175	11,854	12,445	3,197	0,28		0,107	
Vārti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		821	23,79	32,87	105,83	1,320	0,985	7,577	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažzupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2		3,254	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Bezglutēna cepumu - skābā krējuma deserts	50	186	1,448	12,56	16,25		1,75		6;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		810	22,53	36,87	93,61	1,200	6,750	6,907	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	176	13,021	12,95	1,873	0,48		1,069	
Vārti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		816	28,43	30,76	106,38	0,830	0,200	3,672	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 30.March	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,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		565	19,16	26,87	61,03	1,270	0,850	5,542	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	59	0,54	5,275	2,208	0,05		0,013	7,
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		563	12,62	25,13	70,01	0,280	0	3,319	

Wednesday, 1.April	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,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		566	23,32	21,01	70,62	0,942	0,400	7,961	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7,588	13,12	11,675	1,	0,5	2,031	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
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:		552	20,91	22,49	63,46	1,000	7,000	5,045	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 30.March	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,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16,255	18,954	47,018	0,4		2,744	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		737	24,70	33,61	82,80	1,560	1,000	6,673	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cisiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	75	88	0,809	7,913	3,312	0,075		0,02	7,
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		755	19,78	36,38	85,69	0,355	0	3,854	

Wednesday, 1.April	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,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		705	28,42	26,75	87,14	1,256	0,400	9,783	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	350	283	10,624	18,369	16,345	1,4	0,7	2,844	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Ogu ķīselis	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:		702	24,92	28,82	81,35	1,400	8,200	6,277	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6,876	9,468	19,352	1,05	0,75	1,811	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	270	459	17,555	20,47	50,779	0,432		2,963	
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		809	27,37	37,02	90,43	1,802	1,150	7,254	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cisiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	75	88	0,809	7,913	3,312	0,075		0,02	7,
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Bezglutēna cepums	30	157	0,84	8,4	18,6				6,
kopā:		810	21,02	36,65	97,67	0,405	0	4,382	

Wednesday, 1.April	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,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		872	34,17	31,55	111,88	1,570	0,400	11,826	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	450	364	13,659	23,617	21,015	1,8	0,9	3,656	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		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:		822	28,74	34,13	94,38	1,800	8,400	7,309	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 7.April	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,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		576	22,29	21,99	71,76	0,950	0	4,896	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Putukrējums	30	104	0,675	9,45	3,941		2,7		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		620	19,22	28,49	70,00	0,447	6,700	6,492	

Thursday, 9.April	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	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Citronu biezpienkrems	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		526	18,68	20,99	64,30	0,300	7,100	4,440	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		583	15,66	26,34	71,09	0,890	0,400	5,250	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 7.April	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,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārti 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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		727	28,26	29,04	87,47	1,000	0	5,801	

Wednesday, 8.April	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	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		758	22,42	35,06	85,86	0,528	8,600	7,324	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārti bezglutēna makaroni	250	363	3,762	6,138	72,625	0,25		1,312	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Citronu biezpienkremš	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		740	23,53	27,34	98,10	0,450	8,300	6,076	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		716	19,88	33,04	85,29	1,140	0,400	6,591	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 7.April	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,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārti 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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
kopā:		826	30,73	31,65	103,75	1,250	0	6,552	

Wednesday, 8.April	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	
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0,3		6,3	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Putukrējums	40	138	0,9	12,6	5,255		3,6		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		842	25,12	36,02	101,68	0,628	8,600	9,424	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārti bezglutēna makaroni	300	435	4,515	7,365	87,15	0,3		1,575	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Citronu biezpienkremš	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		870	27,47	32,39	115,28	0,550	8,500	7,130	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
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	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		818	23,73	37,18	97,59	1,340	0,400	7,189	