

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	70	158	8,141	12,098	4,164	0,21		0,162	7,
Vārīti 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		625	26,92	26,25	69,72	1,120	0,400	6,977	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6,022	8,872	1,346	0,07		0,233	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	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:		688	17,01	21,48	102,99	0,454	7,580	12,249	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Vistas gaļas kotlete mājas 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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		606	22,15	22,09	77,57	1,390	0,655	5,843	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	50	179	2,356	11,79	16,982		1,75		1;3;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:		590	16,61	27,37	68,72	0,800	5,750	6,063	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6,922	10,387	2,292	0,211		0,645	1,
Vārīti 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
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,
kopā:		577	21,00	18,08	82,56	0,441	5,160	3,894	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	90	203	10,467	15,555	5,353	0,27		0,209	7,
Vārīti 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		767	32,65	32,61	85,03	1,430	0,400	8,007	

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	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	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:		771	20,65	25,33	111,41	0,534	7,580	13,461	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Vistas gaļas kotlete mājas 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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		798	29,34	29,96	99,91	1,820	0,820	6,745	

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	
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,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	50	179	2,356	11,79	16,982		1,75		1;3;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:		780	24,46	35,48	89,26	1,200	6,750	8,447	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14,834	22,258	4,911	0,452		1,383	1,
Vārīti 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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
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,
kopā:		834	31,76	30,33	108,04	0,732	5,160	5,963	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	90	203	10,467	15,555	5,353	0,27		0,209	7,
Vārīti 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		853	35,90	34,52	98,98	1,680	0,400	8,990	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10,324	15,209	2,307	0,12		0,399	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	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:		854	24,10	28,15	121,84	0,554	7,580	14,628	

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		818	30,07	30,84	102,18	1,870	0,985	7,506	

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	
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,
Cepumu - bezlaktozes skābā krējuma deserts	60	215	2,827	14,148	20,379		2,1		1;3;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:		816	24,93	37,84	92,66	1,200	7,100	8,447	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14,834	22,258	4,911	0,452		1,383	1,
Vārīti 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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
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,
kopā:		904	33,24	31,40	121,75	0,802	5,200	6,440	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		526	20,56	23,58	56,87	1,910	0,850	5,401	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	50	0,816	4,093	2,592		0,56	1,529	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
kopā:		545	14,71	19,26	77,24	0,350	0,560	5,081	

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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		573	24,29	20,23	72,72	0,942	0,400	8,841	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	210	9,263	14,918	8,815	0,2	0,2	1,151	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
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,	
kopā:		556	25,89	21,58	61,84	0,200	6,700	5,045	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		722	28,29	30,64	81,53	2,440	1,000	7,254	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	50	0,816	4,093	2,592		0,56	1,529	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
kopā:		715	20,83	24,14	102,12	0,500	0,560	6,716	

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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		712	29,41	25,97	89,27	1,256	0,400	10,663	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	300	316	13,894	22,378	13,222	0,3	0,3	1,726	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		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,	
kopā:		743	32,46	30,34	81,18	0,300	7,800	6,919	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		856	34,14	36,42	95,98	2,970	1,150	8,007	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	50	0,816	4,093	2,592		0,56	1,529	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
kopā:		824	24,89	28,57	115,40	0,550	0,560	7,244	

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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		892	36,10	30,99	115,69	1,570	0,400	13,586	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	300	316	13,894	22,378	13,222	0,3	0,3	1,726	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes biezpiena masa	60	73	9,355	2,044	3,733		3,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		807	35,74	30,96	91,84	0,300	8,300	8,019	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes siers	20	63	5,8	4,4					7,
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		545	27,42	19,90	63,16	1,320	0	3,888	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0,656	0,304	3,122	0,2		0,013	7,
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		631	19,89	25,65	77,33	0,904	6,500	8,533	

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	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		550	26,39	17,63	68,93	0,750	7,100	3,652	

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	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		527	14,61	23,06	66,00	0,840	0,400	5,400	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes siers	25	79	7,25	5,5					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		737	34,33	23,61	94,96	1,600	0	5,356	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	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,
kopā:		755	24,02	29,57	94,79	1,124	7,500	10,323	

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	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		722	32,82	23,76	91,19	1,020	8,500	5,342	

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	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		777	23,08	34,10	95,07	1,295	0,400	7,529	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

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	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				7,
Bezlaktozes siers	25	79	7,25	5,5					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	120	60	1,546	2,762	7,073			3,862	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		804	36,87	27,91	99,40	1,800	0	7,133	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	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,
kopā:		792	25,08	29,62	102,64	1,174	7,500	11,436	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	130	197	12,579	12,903	7,076	0,13		0,924	
Vārīta pasta - makaroni	240	437	13,432	6,656	79,17	0,96			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	130	83	1,846	5,455	6,609	0,13	1,3	3,756	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		829	36,45	27,12	106,46	1,220	8,800	6,280	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		809	23,44	36,66	96,96	1,345	0,400	8,273	