

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	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,
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8,079	10,7	3,378	0,21		0,114	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
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:		598	26,86	24,44	67,50	1,160	0	5,806	

otrdiena, 28.aprīlis	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	
Vārīti 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 biezenkrēms	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	

trešdiena, 29.aprīlis	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	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rīsu galetes	10	39	0,78	0,06	8,36			0,22	
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		549	13,93	22,54	71,06	0,340	11,740	5,143	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	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,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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:		724	31,82	29,76	82,11	1,300	0	7,026	

otrdiena, 28.aprīlis	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	
Vāriti 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 biezenkrēms	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	

trešdiena, 29.aprīlis	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	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vāriti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		723	19,66	27,31	96,98	0,440	11,740	6,633	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezglutēna

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	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,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
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:		806	34,77	31,40	95,84	1,550	0	8,043	

otrdiena, 28.aprīlis	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	
Vārīti 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 biezenkrēms	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	

trešdiena, 29.aprīlis	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	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7,
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,5		5,25	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Vaniļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992		7,5		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rīsu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		820	23,84	31,96	106,19	0,540	11,740	7,683	