

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	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,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24		0,185	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	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
<b>kopā:</b>		<b>592</b>	<b>27,36</b>	<b>26,51</b>	<b>60,97</b>	<b>1,190</b>	<b>0</b>	<b>5,657</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>550</b>	<b>26,39</b>	<b>17,63</b>	<b>68,93</b>	<b>0,750</b>	<b>7,100</b>	<b>3,652</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Plovs ar cūkgaļu	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				
<b>kopā:</b>		<b>527</b>	<b>14,61</b>	<b>23,06</b>	<b>66,00</b>	<b>0,840</b>	<b>0,400</b>	<b>5,400</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	150	126	4,064	1,245	23,758	0,15		3,15	7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>546</b>	<b>23,46</b>	<b>19,35</b>	<b>67,20</b>	<b>0,190</b>	<b>6,740</b>	<b>6,023</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	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,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti 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	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
<b>kopā:</b>		<b>741</b>	<b>32,47</b>	<b>30,90</b>	<b>82,85</b>	<b>1,300</b>	<b>0</b>	<b>7,700</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>32,82</b>	<b>23,76</b>	<b>91,19</b>	<b>1,020</b>	<b>8,500</b>	<b>5,342</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu 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 cūkgaļu	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				
<b>kopā:</b>		<b>777</b>	<b>23,08</b>	<b>34,10</b>	<b>95,07</b>	<b>1,295</b>	<b>0,400</b>	<b>7,529</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	100	216	11,3	16,7	5,2				7,
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5,418	1,66	31,678	0,2		4,2	7,
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399	0,05	0,3	0,936	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>703</b>	<b>29,58</b>	<b>25,06</b>	<b>86,94</b>	<b>0,250</b>	<b>6,800</b>	<b>8,360</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 27.aprīlis	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%)	20	41	0,62	4,	0,64				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
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,
<b>kopā:</b>		<b>863</b>	<b>36,25</b>	<b>35,46</b>	<b>99,26</b>	<b>1,550</b>	<b>0</b>	<b>10,005</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>829</b>	<b>36,45</b>	<b>27,12</b>	<b>106,46</b>	<b>1,220</b>	<b>8,800</b>	<b>6,280</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu 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 cūkgaļu	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				
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>23,44</b>	<b>36,66</b>	<b>96,96</b>	<b>1,345</b>	<b>0,400</b>	<b>8,273</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	125	270	14,125	20,875	6,5				7,
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	250	209	6,772	2,075	39,598	0,25		5,25	7,
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399	0,05	0,3	0,936	
Bezlaktozes biezpiena masa	60	73	9,355	2,044	3,733		3,		7,
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu sulas dzēriens	200	64	0,033		15,936				
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>35,32</b>	<b>29,99</b>	<b>96,78</b>	<b>0,300</b>	<b>7,300</b>	<b>9,410</b>	