

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BG BL

1.- 3. klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
otrdiena, 1.decembris									
Pusdienas									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18.7212	15.1035	16.8513	0.0003	0	5.8251	
Baltā mērce	40	31	0.0504	0.5637	6.3758	0	0	0	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.2223	0.0003	0	1.68	
Bezglutēna maize	40	88	0.1162	1.2912	18.92	0.0004	0	0	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		528.693	20.041	19.134	68.555	0.001	0	8.103	
Launags									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	172	5.3964	9.3582	16.0202	0.001	0	2.2736	
Kakao bez piena	200	101	0.7044	2.786	18.3024	0	0	0.8512	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		293.037	6.101	12.144	39.313	0.001	0.005	3.125	
trešdiena, 2.decembris									
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	70	136	15.1221	8.0028	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Tomātu mērce	50	28	0.6785	1.1282	3.6425	0	0	0.6132	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Sēklu maisījums	5	29	1.0695	2.63	0.3713	0	0	0.358	11
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Banānu, apelsīnu un citronu kokteilis	200	113	1.2224	0.2592	25.5568	0	0	1.696	
Maize ar saulespuķu sēklām bez glutēna	20	54	0.5	1.52	8.6	0	0	2.	
Kopā:		639.514	23.028	23.979	79.969	0.	0.	7.43	
Launags									
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	100	88	1.236	0.57	19.331	0	0.01	1.222	
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155	0	0	0.336	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		97.984	1.466	0.776	20.505	0	0.01	1.558	
ceturtdiena, 3.decembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	123	3.6112	6.8988	11.3481	0.001	0.0008	3.8039	
Cūkgaļas stroganovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	61	0.8925	5.0477	2.8048	0.0001	0.0001	2.2351	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		742.598	20.584	29.297	97.186	0.	0.	9.024	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0	
Gaļas pastēte	30	68	6.7638	4.3013	0.4627	0.0002	0	0.2574	9
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016	0	0	0	
Kopā:		195.146	9.604	6.183	24.919	0.	0	0.957	
piektdiena, 4.decembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kopā:		595.081	15.414	21.755	83.587	0.001	0.	4.435	
Launags									
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.0004	0	0.168	
Ogu ķīselis	100	86	0.2428	0.0578	20.8668	0	0.017	0.813	
Vārīta cūkgaļa	20	56	4.418	4.2044	0.0868	0	0	0.0377	
Bezglutēna un bezlaktozes sausaizīte	20	73	1.92	0.46	14.86	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		301.425	7.527	5.869	53.317	0.	0.017	1.019	

pirmidiena, 7.decembris**Pusdienas**

Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9	0	0	3.
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976
Kopā:		612.534	16.77	25.631	76.897	0.	0.002	8.416

Launags

Bezglutēna pankūka	100	224	1.2947	7.352	37.9899	0.0001	0.0005	0	3
Ievārtījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916	0	0	0.36	
Kopā:		294.138	2.055	7.474	57.706	0.	0.001	0.36	

otrdiena, 8.decembris**Pusdienas**

Cepti vistas filejas gabaliņi	60	110	15.4266	4.1841	2.9333	0.0002	0	0.0159
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.0001	0	3.339
Baltā mērce	30	23	0.0378	0.4228	4.7819	0	0	0
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84
Kopā:		718.354	23.827	26.576	94.265	0.	0.	6.269

Launags

Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	100	88	1.236	0.57	19.331	0	0.01	1.222	
Gaļas pastēte	30	68	6.7638	4.3013	0.4627	0.0002	0	0.2574	9
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Kopā:		227.597	9.592	6.524	32.053	0.	0.01	1.479	

trešdiena, 9.decembris**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.4406	3.2079	0	0	0.3441	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Zemeņu un persiku sulas kokteilis	200	87	1.4	0.4	18.5	0	0	1.6	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9	0	0	3.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		667.344	18.55	27.294	83.88	0.001	0.002	10.197	

Launags

Cepta bezglutēna maize ar cukuru un kanēli	100	418	2.3247	26.8731	41.819	0	0.01	0.0531	
Kakao bez piena	200	101	0.7044	2.786	18.3024	0	0	0.8512	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		539.182	3.029	29.659	65.111	0	0.015	0.904	

ceturtdiena, 10.decembris**Pusdienas**

Vistas gaļas gulašs	100	146	9.8673	9.9915	3.6645	0.0001	0	0.9455	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.0002	0	0.8316	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
Kopā:		609.088	18.955	23.01	80.976	0.	0.006	5.611	

Launags

Cepta bezglutēna maize ar cukuru un kanēli	80	334	1.8598	21.4985	33.4552	0	0.008	0.0425	
Zemeņu mērce	30	16	0.1928	0.096	3.3015	0	0.0015	0.3983	
Rīsu dzēriens ar mandeļu garšu	200	124	0.4	3.2	24.	0	0	0.4	8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Kopā:		529.875	3.243	25.045	72.957	0	0.01	1.541	

piektdiena, 11.decembris**Pusdienas**

Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325	
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.0002	0	4.648	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Kopā:		604.314	21.751	26.841	66.744	0.001	0.006	9.613	

Launags

Rīsu zupa bez piena	300	131	1.431	1.587	27.7515	0.0003	0	0.273	
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78	0	0	0.3	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1	0	0	0.35	
Kopā:		229.921	2.213	2.74	48.822	0.001	0	0.923	

pirmidiena, 14.decembris**Pusdienas**

Plovs ar cūkgaļu	230	464	17.6281	19.0571	55.3511	0.0009	0	2.7276
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1.442	2.2884	1.2818	0.0001	0.0003	2.1288
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9	0	0	3.
Kopā:		610.606	20.267	23.712	75.477	0.001	0.004	9.256

Launags

Šarlote ar āboliem	100	216	3.1575	8.4483	31.4894	0	0.0175	0.5731	3
Banāni blenderēti	30	24	0.33	0.06	5.34	0	0	0.432	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2.994	0	0.003	0	
Kopā:		255.228	3.55	8.631	39.843	0	0.021	1.005	

otrdiena, 15.decembris**Pusdienas**

Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.708	10.1125	2.8075	0.0001	0	0.3282
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
Eļļas citrona mērce	5	42	0.0048	4.5037	0.2722	0	0.0002	0.0013
Biešu salāti ar eļļu	100	72	1.496	3.104	9.328	0.0002	0.001	2.486
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
Graudu maize bezglutēna	15	34	0.765	0.765	6.12	0	0	0
Bezglutēna cepums ar citronu	40	185	1.52	7.16	28.36	0	0	0.52
Kopā:		728.625	18.756	26.973	101.234	0.001	0.002	7.072

Launags

Bezlaktozes pankūka	100	246	5.8347	5.637	41.9957	0.0001	0.0001	0.045	1,3
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Kopā:		311.164	6.197	5.789	58.705	0.	0.005	0.045	

trešdiena, 16.decembris**Pusdienas**

Cūkgaļas kotlete	70	200	11.3081	14.1315	6.9577	0.0001	0	0.2491	
Vārīti kartupeļi	225	167	4.77	0.2385	35.298	0.0002	0	5.0085	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.	0	0	0	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Kopā:		671.463	20.135	25.195	91.692	0.	0.001	7.606	

Launags

Griķu zupa bez piena	300	192	2.4	2.58	39.78	0.0003	0	0.96	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	30	144	1.68	6.96	18.39	0	0	0.66	3
Kopā:		336.18	4.08	9.54	58.17	0.	0	1.62	

ceturtdiena, 17.decembris**Pusdienas**

Vārīta vistas gaļa	50	97	10.8015	5.7162	0.0345	0	0	0.0132
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.0002	0	0.945
Baltā mērce	50	38	0.063	0.7046	7.9698	0	0	0
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1.05	0.15	3.45	0	0	2.6
Bezglutēna maize	30	66	0.0871	0.9684	14.19	0.0003	0	0
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0
Kopā:		635.495	14.82	20.966	95.567	0.001	0.007	3.561

Launags

Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19	0	0	0.84
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0
Kopā:		364.264	4.702	14.022	53.399	0	0.005	1.54

piektdiena, 18.decembris**Pusdienas**

Cūkgaļas gulašs	75	151	8.436	11.7152	2.964	0.0001	0	0.2224
Vārīti kartupeļi	225	167	4.77	0.2385	35.298	0.0002	0	5.0085
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24	0	0	0
Kopā:		619.449	17.19	26.525	76.335	0.001	0.018	10.077

Launags

Bezglutēna kukurūzas pārslas	50	181	2.5	0.25	42.	0	0	1.65	
Rīsu dzēriens ar mandeļu garšu	150	93	0.3	2.4	18.	0	0	0.3	8
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9	0	0	3.	
Gaļas pastēte	20	45	4.5092	2.8676	0.3085	0.0002	0	0.1716	9
Kopā:		399.603	8.059	7.798	73.209	0.	0	5.122	