

Nedēļas Edienkarte

Skola 5.- 12. kl.
Bezglutēna

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	143,46	2,72	11,50	7,13	,00	,00	2,51	
Krējums skābs	5	10,06	,13	1,00	,14	0,00	0,00	0,00	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	430,50	17,10	23,96	36,31	,00	0,00	3,20	3,
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	74,12	1,15	6,40	2,91	,00	,00	1,75	
Auglis	100	55,73	,79	,25	12,20	0,00	0,00	,70	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102,09	,04	0,00	25,23	0,00	0,00	,75	
Graudu maize bez glutēna	60	137,40	3,06	3,06	24,48	0,00	0,00	0,00	
<i>Kopā:</i>		<i>953,36</i>	<i>24,99</i>	<i>46,17</i>	<i>108,39</i>	<i>,00</i>	<i>,00</i>	<i>8,91</i>	
otrdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Smilšu cepums BG/BL	50	240,50	2,80	11,60	30,65	0,00	0,00	1,10	3
Cepta vistas gaļa	70	209,56	16,23	15,43	1,35	,00	0,00	1,65	
Vārtī griķi	200	220,84	4,95	1,06	47,92	,00	0,00	2,11	
Baltā mērce	70	48,83	,09	,99	9,91	,00	0,00	0,00	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	47,95	,90	3,64	2,81	,00	,00	1,85	
Ābolu kompots	200	32,16	,18	,35	6,83	0,00	,00	1,16	
Graudu maize bez glutēna	40	91,60	2,04	2,04	16,32	0,00	0,00	0,00	
<i>Kopā:</i>		<i>891,43</i>	<i>27,19</i>	<i>35,11</i>	<i>115,78</i>	<i>,00</i>	<i>,00</i>	<i>7,88</i>	
trešdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	154,49	8,63	9,38	8,59	,00	0,00	2,40	
Kapātu zaļumu maisījums	5	2,19	,19	,02	,31	0,00	0,00	,19	
Cūkgaļas strogonovs	120	174,44	13,12	12,43	2,52	,00	0,00	,28	
Vārtī rīsi	200	226,91	4,49	,40	51,28	,00	0,00	,92	
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar eļļu	100	109,01	,99	8,38	7,20	,00	,00	3,05	9
Ķiršu dzēriens - kompots	200	87,52	,33	,09	20,90	0,00	0,00	,41	
Graudu maize bez glutēna	40	91,60	2,04	2,04	16,32	0,00	0,00	0,00	
<i>Kopā:</i>		<i>846,16</i>	<i>29,80</i>	<i>32,73</i>	<i>107,12</i>	<i>,00</i>	<i>,00</i>	<i>7,25</i>	
ceturtdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Kapučīno biezpienkāms	75	164,05	7,30	1,27	11,65	0,00	,01	,14	6,7
Kaltētu augļu ķīselis	120	113,33	,51	,17	27,45	0,00	,01	1,40	
Kartupeļu maltās gaļas sautējums	250	342,73	13,77	23,01	20,13	,00	0,00	6,17	9
Biešu salāti ar eļļu	100	71,37	1,47	3,10	9,23	,00	,00	2,45	
Āboli	100	53,70	,30	,60	11,40	0,00	0,00	2,00	
Graudu maize bez glutēna	60	137,40	3,06	3,06	24,48	0,00	0,00	0,00	
<i>Kopā:</i>		<i>882,58</i>	<i>26,41</i>	<i>31,21</i>	<i>104,33</i>	<i>,00</i>	<i>,02</i>	<i>12,17</i>	
piektdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	257,04	11,82	10,82	28,09	,00	0,00	8,03	
Krējums skābs	5	10,06	,13	1,00	,14	0,00	0,00	0,00	7
Cepta vistas gaļa	70	209,56	16,23	15,43	1,35	,00	0,00	1,65	
Kartupeļu biežputra	200	173,30	5,41	1,91	33,62	,00	0,00	4,20	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	48,76	,55	4,59	1,42	0,00	,00	,61	

Cidoniju- ābolu kompots	200	84,02	,16	,25	20,02	0,00	,02	1,35
Graudu maize bez glutēna	50	114,50	2,55	2,55	20,40	0,00	0,00	0,00
<i>Kopā:</i>		<i>897,23</i>	<i>36,85</i>	<i>36,55</i>	<i>105,04</i>	<i>,00</i>	<i>,02</i>	<i>15,83</i>