

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 25.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	140	131	6,209	3,71	18,4727	0,0001	0,0001	1,134	1;7
levārtījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārītas olas	25	39	3,225	2,8	0,175	0	0	0	3
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		260,878	11,396	11,139	28,707	0,	0,	2,004	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8,4691	12,1381	3,4183	0,0002	0	0,1662	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,0825	1,1405	0	0	0,38	7
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		599,581	14,422	23,734	73,833	0,001	0,002	7,287	
Launags									
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijas dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		308,987	13,473	14,368	31,485	0	0,001	2,634	
Diena kopā :		1169,446	39,291	49,241	134,026	0,001	0,003	11,924	
otrdiena, 26.septembris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	83	4,2638	2,115	11,9138	0,0001	0,0001	0,3825	1;3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Krēmsiers	15	31	1,11	2,67	0,645	0	0	0	7
Kopā:		207,231	8,992	7,239	25,639	0,	0,	2,722	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,8006	4,3338	11,2062	0,0001	0	4,0765	9
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,0326	2,3034	4,638	0,0003	0	1,2666	7
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		631,925	22,597	21,899	84,878	0,001	0	8,885	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	60	12	0,6923	0,1399	1,8539	0	0	1,4636	
Krējuma mērce	20	19	0,7794	0,9427	1,7921	0	0,0001	0,0158	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	

Kopā:		269,166	8,351	11,624	31,476	0,	0,004	0,518	
Diena kopā :		1108,322	39,94	40,763	141,993	0,002	0,004	12,125	
trešdiena, 27.septembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
"Pusžāvēta desa									
"Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		270,372	10,877	10,153	34,972	0,	0,003	2,733	
Pusdienas									
Vistas gaļas									
bumbiņa ar									
papriku,									
burkāniem un									
zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Tomātu un piena									
mērce	30	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kraukšķīgie									
dārzeņu salāti ar									
citronu eļļas									
mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Putukrējums	30	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Biezais ogu									
ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Kopā:		506,072	14,503	21,402	61,555	0,	0,008	6,918	
Launags									
Pasta ar sieru	180	363	15,5437	17,154	36,3669	0,0002	0	1,9249	1;3;7;9
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		369,396	15,771	17,306	36,921	0,	0	2,075	
Diena kopā :		1145,84	41,151	48,86	133,448	0,001	0,011	11,726	
ceturtdiena, 28.septembris									
Brokastis									
Četru graudu									
pārslu putra	120	112	5,376	8,256	16,2715	0,0001	0,0002	2,1504	1;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		249,762	9,576	14,503	31,938	0,	0,	3,94	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa									
ar dārzeņiem	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	
Maltas cūkgaļas									
mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Kāpostu salāti ar									
burkāniem un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Kefīrs	100	48	3,	2,	4,5	0	0	0	7
Kopā:		497,575	22,854	18,614	59,346	0,001	0,001	6,196	
Launags									
Citronu									
biezpienmasa	50	85	6,2993	5,5866	2,2563	0	0,0002	0,0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Melone	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	

<i>Kopā:</i>		260,422	9,057	8,704	35,492	0	0,005	2,154	
<i>Diena kopā :</i>		1007,759	41,488	41,82	126,776	0,001	0,006	12,29	
piektdiena, 29.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Paprika	25	52	1,85	4,45	1,075	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
<i>Kopā:</i>		244,084	12,059	15,288	13,654	0,	0,001	0,921	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Zivju kotlete									
mājas gaumē	60	139	11,2429	9,446	2,1591	0,0001	0	0,1708	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Piena mērce	30	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		401,773	17,992	14,366	48,52	0,001	0,005	7,844	
Launags									
Pankūka	70	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1;3;7
levārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0,001	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		342,596	8,326	13,709	46,429	0,	0,004	1,007	
<i>Diena kopā :</i>		988,454	38,376	43,364	108,603	0,001	0,011	9,772	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BL

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 25.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3,8775	3,885	34,29	0,0001	0	1,62	1
ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers									
Gouda	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		332,421	5,144	13,097	48,164	0,	0	2,19	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404	
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8,7459	8,2844	1,7245	0,0001	0	0,1854	
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1
Margarīns sviestmaizēm	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	22	0,7455	1,4831	1,5216	0	0,0001	0,7264	
Ābolu dzēriens	150	30	0,1337	0,2637	6,4704	0	0,0015	0,87	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		535,317	14,464	18,193	70,229	0,001	0,002	7,362	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5,3383	12,1974	23,4452	0,0001	0,002	3,2331	3
ievārījums	8	11	0,08	0,008	3,12	0	0	0	
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		295,971	6,255	12,547	38,78	0,	0,002	3,933	
Diena kopā :		1163,709	25,864	43,837	157,173	0,001	0,004	13,485	
otrdienā, 26.septembris									
Brokastis									
Bezglutēnu makaronu zupa bez piena	150	66	0,5212	0,6712	14,2866	0,0001	0,0004	0,1688	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers									
smēriņš	40	11	0	9,2	3,2	0	0	0,72	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kopā:		184,704	3,245	15,36	28,466	0,	0,	2,969	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,8006	4,3338	11,2062	0,0001	0	4,0765	9
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	

Kiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		639,481	22,419	22,653	85,087	0,001	0,	9,044	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Ābols	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	
<i>Kopā:</i>		344,304	4,702	14,022	48,409	0	0	1,54	
<i>Diena kopā :</i>		1168,489	30,366	52,035	161,963	0,001	0,001	13,552	

trešdiena, 27.septembris

Brokastis

Kukurūzas									
biezputra bez									
piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vārīta vistas gaļa	25	49	5,4008	2,8581	0,0173	0	0	0,0066	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		294,727	9,472	9,585	42,94	0,001	0	2,881	

Pusdienas

Vistas gaļas									
bumbiņa ar									
paprīku,									
burkāniem un									
zaļumiem	60	130	8,0025	8,4211	4,9636	0,0002	0	0,8291	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Kraukšķīgie									
dārzeņu salāti ar									
citronu eļļas									
mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Rīsu pudiņš	30	54	0,8047	0,9403	10,6508	0,0001	0,0018	0,1857	3
Biezais ogu									
ķīselis	100	55	0,48	0,127	12,334	0	0,005	1,455	
Ūdens ar									
dzērveņu garšu									
<i>Kopā:</i>		424,052	12,505	15,123	57,596	0,	0,007	6,137	

Launags

Vārīta pasta -									
makaroni									
	130	259	0,728	4,03	46,8	0,0005	0	2,21	1
Vegāniskais siers									
Gouda	15	45	0	3,6	3,15	0	0	0	
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		309,816	0,955	7,782	50,504	0,001	0	2,36	
<i>Diena kopā :</i>		1028,596	22,932	32,49	151,04	0,002	0,007	11,378	

ceturtdiena, 28.septembris

Brokastis

Četru graudu									
pārslu putra bez									
piena	150	164	3,015	9,81	31,1394	0,0001	0,0003	2,688	1
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		301,	7,185	15,932	46,585	0,	0,	4,478	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa									
ar dārzeņiem									
	150	89	5,4075	5,6748	3,963	0,0001	0	2,0588	

Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,7992	1,9176	3,1044	0,0001	0,0006	1,8	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		412,389	17,337	18,585	42,843	0,	0,001	6,281	

Launags

Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	20	30	3,0075	1,6633	0,4737	0,0001	0	0,2167	9
<i>Kopā:</i>		196,857	5,761	3,992	33,459	0,	0	2,431	
<i>Diena kopā :</i>		910,246	30,282	38,509	122,888	0,001	0,001	13,19	

piektdiena, 29.septembris

Brokastis

Olu kultenis	80	143	7,5358	10,3636	4,1253	0,0001	0	0,0212	3
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		245,562	9,316	19,266	18,335	0,	0,003	1,281	

Pusdienas

Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Zivju kotlete	60	143	10,589	7,474	8,1634	0,0001	0	0,4747	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2,4618	0,1335	18,0074	0,0004	0	2,6791	9
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0,558	3,1116	3,5766	0,0002	0,0009	2,0088	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
<i>Kopā:</i>		325,623	14,611	10,929	41,268	0,001	0,001	6,676	

Launags

Banānu griķu pankūka	110	287	4,0269	10,0003	44,3731	0,0001	0	2,207	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		359,818	5,437	10,362	60,489	0,	0	2,907	
<i>Diena kopā :</i>		931,003	29,363	40,557	120,092	0,001	0,004	10,864	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 25.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,8888	15,6062	4,395	0,0003	0	0,2137	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1,449	3,7485	2,0529	0,0001	0	0,684	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		701,936	19,346	28,935	80,248	0,001	0	3,958	
Launags									
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Kafijas dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Kopā:		330,914	14,338	14,443	35,983	0	0,002	3,184	
Diena kopā :		1359,055	47,786	56,14	155,028	0,001	0,003	9,631	
otrdienā, 26.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1,5489	3,4551	6,957	0,0004	0	1,8999	7
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Kopā:		678,089	24,859	25,872	85,705	0,001	0	10,015	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Melone	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	
Kopā:		286,803	8,604	11,73	35,141	0,	0,004	0,728	
Diena kopā :		1235,864	44,641	45,815	157,593	0,002	0,005	13,072	
trešdienā, 27.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
levārtjuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Kopā:		677,397	21,268	26,226	87,863	0,001	0,005	7,583	

Launags

Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		413,086	17,633	19,282	41,327	0,	0	2,389	
Diena kopā :		1433,644	52,954	56,774	176,707	0,001	0,005	14,215	

ceturtdiena, 28.septembris**Pusdienas**

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,1925	8,071	4,6542	0,0003	0	0,4362	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		591,943	28,056	23,464	66,719	0,001	0,001	7,782	

Launags

Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;10;3;7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		291,826	9,21	14,402	30,742	0	0,002	1,75	
Diena kopā :		1204,437	50,226	57,833	139,726	0,001	0,003	14,706	

piektdiena, 29.septembris**Pusdienas**

Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	
Piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Kopā:		651,208	23,494	23,09	84,601	0,001	0,008	11,295	

Launags

Ābolu pankūka	100	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1;3;7
levārtjums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		352,504	8,426	13,719	49,331	0,	0,003	1,007	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BL

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 25.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,9324	10,3555	2,1556	0,0001	0	0,2317	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,0006	0	2,72	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,9939	1,9775	2,0289	0	0,0001	0,9685	
Ābolu dzēriens	150	30	0,1337	0,2637	6,4704	0	0,0015	0,87	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis (banāns)	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		693,797	15,861	22,212	96,595	0,001	0,002	6,94	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	120	272	6,406	14,6369	28,1342	0,0001	0,0024	3,8797	3
levārtījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		330,978	7,063	14,904	42,053	0,	0,002	4,23	
otrdienā, 26.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	144	7,7342	5,7784	14,9416	0,0002	0	5,4353	9
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		749,677	26,456	27,792	96,868	0,001	0,	11,59	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Melone	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	
Kopā:		344,304	4,702	14,022	48,409	0	0	1,54	
trešdienā, 27.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9,3362	9,8246	5,7909	0,0003	0	0,9673	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Baltā mērce	40	28	0,048	0,5449	5,8251	0	0	0,0011	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	40	192	2,24	9,28	24,52	0	0	0,88	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		708,979	17,348	29,27	91,571	0,001	0,001	8,125	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Vegāniskais siers									
Gouda	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		427,574	1,37	10,602	69,919	0,001	0	3,31	

ceturtdiena, 28.septembris

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,5664	5,284	0,0002	0	2,745	
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		536,937	21,27	21,233	63,928	0,001	0,001	8,112	

Launags

Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	20	30	3,0075	1,6633	0,4737	0,0001	0	0,2167	9
Kopā:		196,857	5,761	3,992	33,459	0,	0	2,431	

piektdiena, 29.septembris

Pusdienas

Zivju kotlete	70	166	12,3538	8,7196	9,5239	0,0001	0	0,5538	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,6927	0,2003	27,0111	0,0005	0	4,0186	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		614,16	21,227	18,916	86,936	0,001	0,002	11,18	

Launags

Banānu griķu pankūka	150	392	5,4912	13,6368	60,5088	0,0001	0	3,0096	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		408,498	6,111	13,749	64,425	0,	0	3,01	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢ

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 25.septembris									
Pusdienas									
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5,3009	4,9181	13,3152	0,0008	0,0005	3,2455	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Kopā:		648,96	19,176	22,824	91,572	0,001	0,001	7,168	
Launags									
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Kopā:		343,999	9,807	8,812	55,459	0	0	2,35	
otrdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar kanēli un tomātiem	200	203	13,5024	4,9982	25,4724	0,0016	0	9,6784	
Plov ar turku zirņiem	200	223	5,7342	5,1368	38,6559	0,0008	0	4,4286	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		707,239	22,664	24,206	98,415	0,003	0,	17,891	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		319,073	9,014	11,68	42,941	0,	0,004	1,828	
trešdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5,1608	9,7529	15,4816	0,0007	0	1,5282	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,8148	0,9802	2,1828	0,0001	0	0,0094	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,3682	5,6462	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3;7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		728,755	20,078	28,75	97,209	0,001	0,005	7,274	
Launags									
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	

Kopā:		413,086	17,633	19,282	41,327	0,	0	2,389	
ceturtdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	300	134	4,354	6,5488	14,3482	0,0014	0	4,9559	1;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Pākšaugu karijs	100	118	6,0078	3,8767	14,7852	0,0006	0	3,932	9
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Kopā:		730,159	17,845	26,659	103,742	0,002	0,008	14,99	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		239,738	9,34	13,982	18,91	0	0,003	1,05	
piektdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Siera kotlete	50	158	10,241	10,0019	6,3009	0	0	0,0386	1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Melone	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	150	49	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
Kopā:		638,475	21,337	20,148	89,906	0,	0,006	10,87	
Launags									
Pankūka	150	356	9,214	12,3954	50,5421	0	0,0008	0,0702	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		465,776	15,714	16,405	63,442	0	0,001	0,07	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,7372	0,0001	0	0,912	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		876,114	25,29	36,286	99,637	0,001	0	5,697	
otrdiena, 26.septembris									
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	180	9,6678	7,223	18,677	0,0002	0	6,7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19,161	20,7142	60,1642	0,001	0	2,9648	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		895,888	32,6	32,146	117,511	0,002	0	13,38	
trešdiena, 27.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	80	173	10,67	11,2281	6,6182	0,0003	0	1,1055	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,6337	3,638	0,0002	0	0,0158	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
levārījuma smalkmaizīte	70	256	6,1154	7,9047	41,3835	0,0004	0,0064	0,2227	1;3;7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Kopā:		842,066	27,131	30,968	112,202	0,001	0,007	9,106	
ceturtdiena, 28.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9,0125	9,458	6,605	0,0002	0	3,4312	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		733,223	34,505	28,079	84,553	0,001	0,001	10,188	
piektdiena, 29.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete mājas gaumē	90	209	16,8643	14,1689	3,2387	0,0001	0	0,2562	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	
Piena mērce	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0,93	5,186	5,961	0,0003	0,0015	3,348	
Melone	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Kopā:		779,793	28,208	30,679	94,803	0,001	0,008	12,122	