

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķied rviela	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ievārījums	8	11	0.08	0.008	3.12				
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		175	5.12	5.95	25.33	0.100	0.100	1.112	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	100	40	1.38	2.186	3.665	0.1		2.195	9.
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
kopā:		383	11.14	16.33	43.07	0.445	0.125	5.247	

Launags

Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Apelsīns	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		200	13.46	4.43	25.52	0	6.000	2.346	
Diena kopā:		757	29.72	26.72	93.92	0.545	6.225	8.705	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķied rviela	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	15	33	2.805	2.31	0.33				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		218	8.46	8.83	25.44	0.120	0.240	2.979	

Pusdienas

Borščs	100	51	1.632	2.775	4.848	0.4	0.2	1.627	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	100	100	6.417	4.698	7.899	0.244		3.123	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Kiršu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675			0.308	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		297	10.78	9.92	40.03	0.644	0.200	6.658	

Launags

Banāns	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Siera smalkmaizīte	70	227	7.751	11.358	22.921	0.355	4.081	0.028	1;3;7
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		256	8.17	11.52	29.03	0.355	4.081	0.378	
Diena kopā:		771	27.40	30.27	94.50	1.119	4.521	#####	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķied rviela	Alergēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		206	10.20	12.88	11.67	0.200	0.050	0.773	

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	153	7.968	11.139	4.633	0.2		0.334	1;3
Kartupeļu biezputra	80	68	2.166	0.762	12.65	0.08		1.68	7.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
kopā:		405	15.62	17.04	46.18	0.480	0.050	4.090	

Launags									
Rauga pankūka	50	118	3.071	4.132	16.847		0.25	0.023	1;3;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Bumbieri	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65	
kopā:		154	3.39	4.33	25.00	0	0.250	1.673	
Diena kopā:		765	29.21	34.25	82.85	0.680	0.350	6.536	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķied rviela	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4.096	2.032	13.72	0.1	0.2	1.808	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		174	5.26	6.39	23.46	0.100	0.200	2.583	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2.459	1.585	6.099	0.11		1.07	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	50	27	0.658	1.779	2.027	0.038	0.137	1.216	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0.156	0.136	3.215		0.5	0.812	
kopā:		404	16.36	18.80	41.79	0.298	0.637	4.706	

Launags									
Zemnieku brokastis	100	121	5.667	6.018	10.66	0.16		1.515	3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5				7.
Ābols	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		217	9.32	10.14	21.53	0.160	0	1.865	
Diena kopā:		795	30.94	35.33	86.78	0.558	0.837	9.154	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķied rviela	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	

Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		194	6.21	8.15	25.04	0.120	0.120	2.341	

Pusdienas

Zivju zupa	100	42	2.854	2.164	2.75	0.4		1.082	4;9
Cūkgaļas kotlete	50	115	10.872	7.157	1.034	0.05		0.078	
Vārīti rīsi	80	91	1.795	0.158	20.513	0.08		0.37	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		281	16.26	11.59	27.02	0.630	0	2.970	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	50	156	2.755	9.02	15.828			0.975	1;10;3;7
Melone	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Kakao dzēriens	100	49	3.217	2.216	4.234			0.517	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		252	6.53	11.41	30.60	0	2.000	1.982	
Diena kopā:		727	29.00	31.15	82.65	0.750	2.120	7.293	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 1.septembris	Svars , g	Kcal	Olbalt umviel	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cuku rs	Šķiedr vielas	Iergēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		216	6.91	6.73	32.04	0.150	0.150	1.119	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.36		1.53	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		470	13.25	20.09	52.90	0.586	0.150	6.832	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Apelsīns	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		245	15.51	4.93	33.24	0	6.500	2.940	
Diena kopā:		930	35.67	31.75	118.18	0.736	6.800	10.891	

otrdiena, 2.septembris	Svars , g	Kcal	Olbalt umviel	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cuku rs	Šķiedr vielas	Iergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		290	11.50	10.31	36.68	0.150	0.300	4.230	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	150	150	9.626	7.048	11.849	0.366		4.684	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tomāti	70	12	0.7	0.14	1.82			0.7	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		398	15.08	13.72	52.15	0.966	0.300	9.334	

Launags									
Banāns	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Siera smalkmaizīte	70	227	7.751	11.358	22.921	0.355	4.081	0.028	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		267	8.33	11.58	31.47	0.355	4.081	0.518	
Diena kopā:		955	34.91	35.61	120.30	1.471	4.681	14.082	

trešdiena, 3.septembris	Svars , g	Kcal	Olbalt umviel	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cuku rs	Šķiedr vielas	Iergēni
-------------------------	--------------	------	------------------	-------	----------------	------	------------	------------------	---------

Brokastis

Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28	0.07	0.019	3;7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		276	14.18	16.15	17.28	0.280	0.070	1.159	

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		517	19.63	21.35	60.17	0.620	0.070	5.347	

Launags

Rauga pankūka	70	165	4.3	5.785	23.586		0.35	0.033	1;3;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	70	38	0.35	0.21	8.68			2.31	
kopā:		212	4.73	6.05	34.22	0	0.350	2.343	
Diena kopā:		1005	38.54	43.55	111.67	0.900	0.490	8.849	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars , g	Kcal	Olbalt umviel	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cuku rs	Šķiedr vielas	Iergēni
---------------------------	--------------	------	------------------	-------	----------------	------	------------	------------------	---------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		232	7.63	7.47	32.72	0.150	0.300	3.712	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70	38	0.921	2.49	2.837	0.052	0.192	1.703	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		509	19.78	21.65	57.43	0.367	0.942	7.233	

Launags

Zemnieku brokastis	150	182	8.501	9.026	15.99	0.24		2.273	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		350	14.31	16.28	35.48	0.240	0	2.973	
Diena kopā:		1091	41.72	45.39	125.63	0.757	1.242	13.918	

piektdiena, 5.septembris	Svars , g	Kcal	Olbalt umviel	Tauki	Ogļhidr āti	Sāls	Cuku rs	Šķiedr vielas	Iergēni
--------------------------	--------------	------	------------------	-------	----------------	------	------------	------------------	---------

Brokastis

Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.

Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		216	7.41	8.68	28.21	0.150	0.150	2.651	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		413	22.33	15.27	44.82	0.900	0	5.294	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	;10;3;7
Melone	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		324	8.92	14.40	39.54	0	2.000	2.645	
Diena kopā:		953	38.66	38.35	112.57	1.050	2.150	10.590	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES, BEZ GLUTĒNA

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,75		0,768	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		273	2,33	7,28	49,22	1,050	0	0,968	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Cūkgaļas gulašs	100	201	11,248	15,62	3,952	0,1		0,296	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,1		0,525	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0,549	4,59	1,418	0,005	0,25	0,605	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		458	15,28	25,98	40,09	0,355	0,250	4,527	
Launags									
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35			2,04	
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Kakao bez piena	150	76	0,528	2,09	13,727			0,638	
Cukurs baltais	1	4			0,998				
kopā:		318	7,67	12,99	42,62	0,300	0	2,678	
Diena kopā:		1049	25,27	46,25	131,92	1,705	0,250	8,173	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,75		0,912	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
"Pusšāvēta desa "Zaļā dakšiņa"™"	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		318	6,42	10,88	48,23	1,050	0	0,912	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	180	180	11,551	8,457	14,219	0,439		5,621	9
Tomāti	70	12	0,7	0,14	1,62			0,7	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		423	15,12	13,82	58,40	1,339	0,300	9,171	
Launags									
Vegāniskais Čedaras siers	30	89		7,2	6,3				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		251	0,94	12,54	32,71	0,300	0	0,700	
Diena kopā:		991	22,47	37,23	139,34	2,689	0,300	10,783	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	147	9,412	9,85	4,257	0,1		0,026	3
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		255	9,68	14,98	18,83	0,400	0	0,126	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07		0,201	3
Mīcīti kartupeli ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07	1,662	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89			1,344	
kopā:		519	16,44	18,13	70,57	0,800	0,070	6,556	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					

Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		219	7,13	8,82	26,63	0,330	0	3,308	
Diena kopā:		993	33,25	41,93	116,03	1,530	0,070	9,990	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,75		0,315	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		268	1,86	7,02	48,94	1,050	0	0,315	
Pusdienas									
Frikadeli zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	269	9,753	12,872	28,21	0,24		1,646	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mārci	70	38	0,921	2,49	2,837	0,052	0,192	1,703	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		478	14,76	18,98	60,82	0,757	1,192	6,577	
Launags									
Dārzeņu rosols ar eļļas mārci	150	152	4,438	8,684	13,686	0,068	0,375	2,579	3
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Pupu pastēte	30	35	1,714	1,489	3,739	0,12	0,3	0,165	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		313	7,09	11,51	43,83	0,488	0,675	3,444	
Diena kopā:		1058	23,71	37,51	153,59	2,295	1,867	10,336	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,75		1,974	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		262	3,51	7,51	46,08	1,050	0	2,174	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4,9
Cepta vistas gaļa	50	124	10,872	8,157	1,034	0,05		0,078	
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Burkānu salāti ar sēklīnām	60	89	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		438	19,23	17,35	50,15	0,780	0,900	4,987	
Launags									
Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,307	0,13	0,03		0,057	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	1	4			0,998				
kopā:		346	8,21	14,31	45,82	0,330	0	1,608	
Diena kopā:		1046	30,94	39,17	142,05	2,160	0,900	8,769	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		267	8.77	7.51	41.87	0.200	0.200	1.125	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Dzēriens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		651	19.39	27.17	73.67	0.837	0.150	6.777	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Klijū maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		234	19.86	6.27	23.74	0	8.000	2.209	
Diena kopā:		1153	48.03	40.95	139.28	1.037	8.350	10.111	
otrdiena, 2.septembris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
"Pusžavēta desa "Zaļā dakšīna""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		378	13.50	15.36	45.41	0.200	0.400	5.190	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	200	200	12.834	9.397	15.799	0.488		6.245	9.
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Tomāti	90	16	0.9	0.18	2.34			0.9	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		569	21.55	21.78	69.63	1.288	0.400	13.009	
Launags									
Banāns	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Siera smalkmaizīte	70	227	7.751	11.358	22.921	0.355	4.081	0.028	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		267	8.33	11.58	31.47	0.355	4.081	0.518	
Diena kopā:		1214	43.37	48.72	146.50	1.843	4.881	18.717	
trešdiena, 3.septembris									
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		314	17.10	18.72	17.98	0.400	0.100	1.166	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		646	22.49	22.81	85.91	0.760	0.080	7.955	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		307	6.77	8.63	50.00	0	0.500	3.347	

Diena kopā:		1267	46.37	50.15	153.89	1.160	0.680	12.468	
-------------	--	------	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8.192	4.064	27.439	0.2	0.4	3.616	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		331	10.99	8.69	51.13	0.200	0.400	5.516	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1.053	2.846	3.243	0.06	0.22	1.946	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		643	24.57	28.84	69.82	0.425	1.220	8.418	
Launags									
Zemnieku brokastis	200	242	11.334	12.035	21.32	0.32		3.03	3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		434	18.64	20.29	43.06	0.320	0	3.730	
Diena kopā:		1408	54.20	57.81	164.01	0.945	1.620	17.664	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.066	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		290	10.59	8.11	45.20	0.200	0.200	4.168	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas kotlete	60	138	13.046	8.588	1.241	0.06		0.093	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Siera mērce ar kļipoku	40	53	1.128	4.971	0.881	0.032		0.022	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		649	27.83	21.97	82.77	1.092	0	7.742	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Melone	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		349	10.53	15.51	41.66	0	2.000	2.904	
Diena kopā:		1289	48.95	45.59	169.63	1.292	2.200	14.814	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZ LAKTOZES, BEZ GLUTĒNA

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Cūkgāļas gulašs	100	201	11,248	15,62	3,952	0,1		0,296	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,659	5,508	1,702	0,006	0,3	0,726	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		613	16,89	29,36	69,42	0,456	0,300	5,173	

Launags									
Augļu salāti	150	88	0,9	0,492	20,025			3,06	
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996				
kopā:		442	8,23	14,82	69,05	0,600	0	3,911	
Diena kopā:		1468	28,32	53,16	218,58	2,656	0,300	10,308	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
kopā:		551	17,52	24,71	63,46	1,593	0,650	10,910	

Launags									
Vegāniskais Čedaras siers	30	89		7,2	6,3				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		316	1,03	13,51	46,90	0,600	0	0,700	
Diena kopā:		1311	25,93	50,97	185,27	3,793	0,650	12,826	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08	1,9	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89			1,344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		629	18,22	24,79	81,10	0,855	0,330	7,094	

Launags									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6			
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		285	7,22	9,79	40,82	0,630	0	3,308	
Diena kopā:		1235	35,20	50,53	154,94	2,185	0,330	10,528	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	269	9,753	12,872	28,21	0,24		1,646	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		530	15,03	24,19	61,90	0,778	1,498	7,064	

Launags

Dārzenu rosols ar eļļas mārci	150	152	4,438	8,684	13,686	0,068	0,375	2,579	3
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Pupu pastēte	20	23	1,143	0,993	2,493	0,08	0,2	0,11	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		301	6,52	11,02	42,59	0,448	0,575	3,389	
Diena kopā:		1216	24,05	43,84	178,55	2,826	2,073	10,873	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4,9
Cepta vistas gaļa	60	149	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Burkānu salāti ar sēklinām	80	119	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		621	24,13	22,02	80,35	0,970	1,200	6,164	
Launags									
Vārīta cūkgala	30	84	6,627	6,307	0,13	0,03		0,057	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	60	132	0,174	1,937	28,38	0,6			
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996				
kopā:		416	8,30	15,28	61,01	0,630	0	1,608	
Diena kopā:		1423	37,05	46,60	213,64	3,200	1,200	10,704	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

VEĢ

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Dārzeni siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,61		2,516	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,659	5,508	1,702	0,006	0,3	0,726	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		597	14,29	23,40	73,26	1,366	0,300	8,893	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		3,		7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Cukurs baltais	2	8			1,996				
kopā:		230	19,86	6,27	22,74	0	3,000	2,209	
Diena kopā:		1097	42,96	37,24	137,88	1,566	3,500	12,227	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	200	106	6,59	1,921	15,391	1,06		5,774	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kartupeļu sautējums	200	200	4,286	7,341	28,24	0,2		5,332	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Citronu eļļas mērcē	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		644	17,89	18,40	98,12	1,310	0,300	15,817	

Launags									
Siera smalkmaizīte	70	225	7,751	11,074	22,921	0,355	4,081	0,028	1;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		284	8,60	11,45	35,14	0,355	4,081	0,728	
Diena kopā:		1266	36,41	42,23	178,59	1,865	4,781	21,835	

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8,084	7,068	21,395	0,896		4,876	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Citronu eļļas mērcē	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
kopā:		684	20,77	21,34	100,52	1,526	0,400	12,486	

Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		310	6,81	8,70	50,01	0	0,500	3,347	
Diena kopā:		1311	44,71	48,83	168,52	1,926	1,000	16,999	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	200	129	2,316	5,569	10,375	0,2		4,083	6;7;9
Pasta ar sieru	200	403	17,271	19,06	40,408	0,2		2,139	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,053	2,846	3,243	0,06	0,22	1,946	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		659	22,67	28,03	70,50	0,460	1,220	10,892	

Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5,2	8,494	38,48	0,2		5,46	

Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Keffirs	200	96	6,	4,	9,				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		447	12,51	16,74	60,22	0,200	0	6,160	
Diena kopā:		1453	46,31	53,54	185,75	0,860	1,620	22,568	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzu zupa	200	93	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9
Kāpostu plācenītis	80	113	3,629	6,94	8,743	0,64		2,213	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		655	16,13	21,32	97,64	2,290	0	11,879	

Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	6,26	10,565	16,56			1,17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	2	8			1,996				
kopā:		349	13,48	15,25	39,22	0	0	2,904	
Diena kopā:		1308	40,69	44,79	184,72	2,490	0,200	19,327	