

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4.435	2.65	13.095	0.1	0.1	0.81	1,7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.67	1.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	8.84	9.19	23.35	0.100	0.100	1.680	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	100	46	1.363	2.16	5.061	0.1		1.924	9.
Cūkgāļas stroganovs	50	101	5.77	7.643	2.413	0.15		0.082	7.
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.762	1.602	1.37	0.05	0.25	0.518	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		298	11.20	12.08	36.09	0.380	0.250	4.494	

Launags									
Banāns	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		236	10.07	10.97	24.26	0	2.000	1.940	
Diena kopā:		746	30.10	32.23	83.70	0.480	2.350	8.114	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2	0.2	0.604	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		161	6.02	5.40	21.84	0.200	0.200	1.504	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	120	264	7.15	11.968	27.685	0.408		2.235	1,9
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31			0.145	
kopā:		362	9.04	17.25	38.08	0.658	0.700	6.325	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1,3
Svaigu dārzenu asorti	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9.
Skābā krējuma kļipoku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.41	9.71	31.74	0.340	4.600	1.360	
Diena kopā:		756	20.47	32.36	91.65	1.198	5.500	9.189	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		215	5.57	6.63	33.20	0.150	0.750	0.990	

Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	108	6.669	7.018	4.136	0.2		0.691	1,3
Vārīti kartupeļi	90	67	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Tomātu un piena mērce	10	7	0.22	0.321	0.72	0.04			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0.756	1.624	2.569	0.4		1.188	7.
Citronu biezpienkāms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
kopā:		332	13.57	12.51	39.76	0.730	3.650	4.722	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	90	148	0.879	4.596	22.243	0.324		1.84	1,9
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	

Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	5.98	10.03	22.61	0.324	0	1.940	
Diena kopā:		766	25.12	29.17	95.57	1.204	4.400	7.652	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		242	8.75	8.39	32.31	0.150	0.300	3.633	

Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	100	65	1.169	4.377	5.23	0.1		2.041	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1.
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Biešu un ābolu salāti	60	42	0.749	1.906	5.426	0.18	0.3	1.392	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		361	10.98	11.97	51.73	0.605	1.050	5.668	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Saltskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		154	10.61	1.65	23.98	0	0	1.390	
Diena kopā:		757	30.34	22.01	108.02	0.755	1.350	10.691	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saltskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		173	5.29	6.40	24.06	0.100	0.500	1.364	

Pusdienas									
Rasolņiks	100	72	1.029	4.142	7.41	0.408	0.5	1.355	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9.369	7.872	1.799	0.05		0.142	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	90	76	2.436	0.857	14.231	0.09		1.89	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
Ūdens ar upenēm	100	2	0.065	0.01	0.305			0.34	
kopā:		289	13.53	13.97	26.64	0.598	0.550	5.235	

Launags									
Pankūka	80	200	5.452	10.67	20.332	0.16	2.56	0.246	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	1	4			0.998		1.		
Bumbieris	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		326	10.93	16.12	34.05	0.160	3.560	1.371	
Diena kopā:		788	29.75	36.49	84.74	0.858	4.610	7.970	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1,7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	11.68	11.01	29.95	0.150	0.150	2.085	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Cūkgaiņas strogonovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	60	25	0.915	1.923	1.644	0.06	0.3	0.621	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		411	16.18	18.20	45.43	0.540	0.300	6.087	

Launags									
Banāns	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.		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		271	10.63	11.92	30.37	0	2.000	2.375	
Diena kopā:		949	38.48	41.13	105.74	0.690	2.450	10.547	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2	0.2	0.604	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		161	6.03	5.41	21.84	0.200	0.200	1.504	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaiņu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1,9
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		548	13.98	23.97	62.19	0.882	0.750	8.762	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0.468	0.108	1.536			1.194	9.
Skābā krējuma kipioku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.41	9.71	31.74	0.340	4.600	1.360	
Diena kopā:		943	25.42	39.09	115.76	1.422	5.550	11.626	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.90	7.52	35.65	0.150	0.750	1.215	

Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	130	8.002	8.421	4.964	0.24		0.829	1,3
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Tomātu un piena mērce	20	13	0.441	0.643	1.44	0.08			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.058	2.274	3.597	0.56		1.664	7.
Citronu biezpienkāms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		409	15.74	14.94	51.15	0.980	5.150	5.930	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	150	247	1.465	7.661	37.072	0.54		3.066	1,9
Siers	20	68	4.96	5.36					7.

Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		319	6.57	13.11	37.44	0.540	0	3.166	
Diena kopā:		962	28.21	35.56	124.24	1.670	5.900	10.311	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	10.33	9.36	39.38	0.150	0.300	4.278	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	150	98	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgājas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0.874	2.223	6.33	0.21	0.35	1.624	
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:		557	18.00	18.12	78.90	0.840	1.350	8.919	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		171	10.86	1.74	27.64	0	0	1.600	
Diena kopā:		1014	39.18	29.21	145.92	0.990	1.650	14.797	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		291	8.28	11.70	38.64	0.150	0.750	2.334	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9.369	7.872	1.799	0.05		0.142	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0.877	1.528	4.05	0.07	0.07	2.11	7.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		386	15.95	17.06	41.14	0.882	0.820	7.944	
Launags									
Pankūka	100	250	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Bumbieris	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		408	12.69	18.91	46.23	0.200	5.200	1.782	
Diena kopā:		1085	36.92	47.67	126.01	1.232	6.770	12.060	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

DIĒTU ĒDIENKARTE

pirmdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	100	107	1.652	1.8	21.088	0.5		0.608	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		257	5.06	9.67	37.42	0.800	0	0.608	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	100	46	1.363	2.16	5.061	0.1		1.924	9
Cūkgaļas stroganovs bez piena	70	138	8.267	9.826	4.177	0.21		0.497	
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.762	1.602	1.37	0.05	0.25	0.518	
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		285	12.15	14.00	27.93	0.430	0.250	3.978	

Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	1	4			0.998				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais Čedaras siers	15	45		3.6	3.15				
kopā:		254	1.01	10.78	38.17	0.300	0	0.988	
Diena kopā:		797	18.23	34.44	103.51	1.530	0.250	5.574	

otrdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	150	66	0.715	0.794	13.876	0.15		0.136	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Vegāniskais siers smērīnš	20	6		4.6	1.6			0.36	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		140	0.85	6.45	29.68	0.450	0	0.496	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Makaroni ar maitu cūkgaļu un dārzeņiem	190	341	12.354	16.305	35.733	0.304		2.085	
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Sēklu maisījums	3	17	0.642	1.578	0.223			0.215	11
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		455	14.84	22.57	47.39	0.634	1.350	6.744	

Launags									
Bezglutēna kūkss	35	142	1.925	6.825	18.095			0.42	3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	70	13	0.653	0.151	2.151			1.672	9
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		158	2.63	7.07	20.26	0	0	2.092	
Diena kopā:		752	18.31	36.10	97.33	1.084	1.350	9.332	

trešdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
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	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		215	1.29	6.35	38.01	0.800	0	0.210	

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3
Vārīti kartupeļi	90	67	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Rīsu pudīnš	30	54	0.805	0.94	10.651	0.06	1.8	0.186	3
Ogu ķīselis	50	49	0.16	0.051	11.822		2.5	0.496	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		385	16.52	15.87	42.30	0.280	4.800	4.633	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				

kopā:		184	6.60	10.06	15.61	0.300	0	0.250	
Diena kopā:		784	24.41	32.28	95.92	1.380	4.800	5.093	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	100	105	1.284	1.432	21.696	0.5		0.512	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		221	1.77	6.56	38.63	0.800	0	0.812	

Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	100	51	0.895	3.121	4.573	0.1		1.616	9
Maltas cūkgalas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Biešu un ābolu salāti	70	49	0.874	2.223	6.33	0.21	0.35	1.624	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		346	10.27	14.62	42.71	0.480	1.100	5.153	

Launags									
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
"Pusšāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	30	67	5.61	4.62	0.66				
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		210	6.30	9.86	23.40	0.300	0	0.490	
Diena kopā:		778	18.33	31.03	104.75	1.580	1.100	6.455	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	100	107	1.652	1.8	21.088	0.5		0.608	
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.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		221	2.30	6.89	37.60	0.800	0	0.708	

Pusdienas									
Rasolņiks	100	72	1.029	4.142	7.41	0.408	0.5	1.355	9
Zivju kotlete	50	119	8.824	6.228	6.803	0.057		0.396	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2.051	0.111	15.006	0.1		2.233	9
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		310	12.56	13.61	33.25	0.745	1.400	6.503	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mandeļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		211	4.06	5.87	33.40	0	0	2.090	
Diena kopā:		742	18.91	26.36	104.25	1.545	1.400	9.301	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdienā, 8.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	7	10	0.07	0.007	2.73				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		315	5.92	10.60	48.75	1.050	0	0.912	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Cūkgaļas stroganovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1.068	2.244	1.918	0.07	0.35	0.724	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		425	14.92	18.21	50.77	0.850	0.350	5.527	

Launags									
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				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4.8	4.2				
kopā:		326	1.58	12.80	50.89	0.300	0	1.551	
Diena kopā:		1066	22.42	41.61	150.40	2.200	0.350	7.990	

otrdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Vegāniskais siers smērīgs	20	6		4.6	1.6			0.36	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		162	1.10	6.75	34.31	0.500	0	0.542	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		558	16.11	25.98	64.36	0.980	1.500	7.404	

Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	100	19	0.933	0.216	3.073			2.388	9
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		307	4.85	13.99	39.28	0	0	3.228	
Diena kopā:		1028	22.05	46.72	137.96	1.480	1.500	11.174	

trešdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	200	207	2.21	2.56	43.71	1.		0.42	
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:		319	2.41	7.66	59.87	1.300	0	0.420	

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rīsu pudīnš	40	73	1.073	1.254	14.201	0.08	2.4	0.248	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		529	17.46	21.69	63.89	0.355	8.350	6.088	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3

Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		185	6.61	10.09	15.61	0.300	0	0.250	
Diena kopā:		1033	26.49	39.43	139.38	1.955	8.350	6.758	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
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:		275	2.43	7.30	49.48	1.050	0	1.068	

Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	76	1.342	4.681	6.859	0.15		2.424	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu un ābolu salāti	80	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		474	13.76	19.20	60.72	0.630	1.400	6.896	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
"Pusžāveta desa "Zaļā dakšīna""	30	67	5.61	4.62	0.66				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		228	6.55	9.96	27.07	0.300	0	0.700	
Diena kopā:		977	22.74	36.46	137.27	1.980	1.400	8.664	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		275	3.26	7.82	48.15	1.050	0	1.012	

Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Zivju kotlete	60	143	10.589	7.474	8.163	0.069		0.475	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		480	16.08	18.47	60.76	1.341	1.800	8.880	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mandēļu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		239	4.45	5.99	39.50	0	0	2.440	
Diena kopā:		994	23.78	32.28	148.41	2.391	1.800	12.332	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Cūkgāļas stroganovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.1	0.5	1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		758	25.84	35.17	82.85	2.850	0.500	16.344	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		779	23.25	33.23	89.07	1.060	1.050	11.592	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12.004	12.632	7.445	0.36		1.244	1;3
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1.511	3.248	5.138	0.8		2.376	7.
Citronu biezpienkāms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		785	31.37	29.60	97.94	2.008	6.412	8.295	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	250	163	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgāļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1.123	2.858	8.139	0.27	0.45	2.088	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		777	24.56	25.53	109.97	1.130	1.450	12.863	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	90	208	16.864	14.169	3.239	0.09		0.256	1;3;4;7
Kartupelu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1.504	2.62	6.943	0.12	0.12	3.618	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		737	31.13	27.84	87.36	1.226	1.120	14.764	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Cūkgālas stroganovs	80	162	9.233	12.229	3.86	0.24		0.131	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	60	33	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		560	20.37	20.52	72.92	0.670	0.400	8.990	

Launags									
Banāns	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		342	14.50	14.49	38.42	0	2.000	3.324	
Diena kopā:		1219	48.79	47.35	149.01	0.870	2.600	14.804	

otrdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	60	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		648	20.05	28.45	71.23	0.902	0.800	8.889	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9.
Skābā krējuma kļoklu mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.41	9.71	31.74	0.340	4.600	1.360	
Diena kopā:		1043	31.49	43.57	124.81	1.442	5.600	11.753	

trešdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0.28		0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu un piena mērce	30	20	0.661	0.964	2.159	0.12			7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	51	1.36	2.924	4.624	0.72		2.139	7.
Citronu biezpienkrēms	30	51	3.78	3.352	1.354		0.15		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		635	25.94	23.55	79.37	1.620	4.580	7.272	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.72		4.088	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		435	9.54	18.35	49.80	0.720	0	4.188	
Diena kopā:		1404	44.20	50.66	184.33	2.540	5.580	13.680	

ceturtdienā, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2		4.082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgālas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	48.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	60	56	0.998	2.541	7.234	0.24	0.4	1.856	
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:		631	19.38	20.68	90.11	0.950	1.400	10.310	

Launags									
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				

Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		282	8.72	14.35	28.74	0	0	1.750	
Diena kopā:		1239	40.61	45.45	163.06	1.150	1.800	17.234	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09	2.714	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		547	23.42	21.21	63.25	0.922	0.840	10.975	
Launags									
Pankūka	100	250	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Bumbieris	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		452	14.56	22.02	48.62	0.200	5.200	2.041	
Diena kopā:		1327	48.79	51.91	164.19	1.322	7.040	16.094	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienas, 8.septembris										
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1.7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		321	14.10	12.76	37.60	0.200	0.200	2.490		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	100	119	7.83	2.674	15.756	0.56		6.163	9	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932		
Ēļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
Udens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4		
kopā:		576	18.77	16.77	87.44	1.055	0.700	14.555		
Launags										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7	
Cukurs baltais	2	8			1.996					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siers	20	68	4.96	5.36					7	
kopā:		331	14.34	14.44	35.98	0	0	3.184		
Diena kopā:		1229	47.21	43.97	161.02	1.255	0.900	20.229		
otrdiena, 9.septembris										
Brokastis										
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2	0.2	0.604	7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		164	6.10	5.48	22.05	0.200	0.200	1.504		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9	
Pasta ar sieru	200	403	17.271	19.06	40.408	0.2		2.139	1;3;7;9	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7	
kopā:		601	25.19	28.23	60.98	0.560	1.500	6.700		
Launags										
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9	
Skābā krējuma kipoļu mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		232	5.40	9.42	31.70	0.340	4.600	1.360		
Diena kopā:		998	36.69	43.13	114.73	1.100	6.300	9.564		
trešdiena, 10.septembris										
Brokastis										
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	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	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		331	9.87	8.04	54.85	0.200	1.000	2.220		
Pusdienas										
Dārzeņu kotlete	80	197	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007		
Tomātu un piena mērce	30	21	0.815	0.98	2.183	0.122		0.009	1;7	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1.36	2.924	4.624	0.72		2.139	7	
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
kopā:		681	22.66	24.89	91.30	2.178	4.580	8.061		
Launags										
Makaronu salāti ar dārzeņiem	150	224	5.	11.372	25.277	0.172		2.211	1;10;3;7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		334	8.62	12.09	45.74	0.172	0	4.511		
Diena kopā:		1346	41.15	45.02	191.88	2.550	5.580	14.792		

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8.96	13.76	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēkļu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		328	12.55	19.99	44.22	0.200	0.400	5.174	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2		4.082	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1.962	2.404	4.646	0.62		2.64	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		631	12.85	20.20	97.31	1.335	1.750	13.071	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
kopā:		284	9.67	14.25	28.12	0	0	1.750	
Diena kopā:		1243	35.08	54.44	169.65	1.635	2.150	19.995	
plektdiena, 12.septembris									
Brokastis									
Prosas biežputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	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
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		328	10.81	8.69	52.32	0.200	1.000	3.078	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Peļķo zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.896		4.876	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.128	1.965	5.207	0.09	0.09	2.714	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		579	18.52	18.26	82.26	1.748	0.840	15.652	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		217	6.15	3.39	38.90	0	0	2.440	
Diena kopā:		1123	35.47	30.33	173.48	1.948	1.840	21.170	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	200	214	3.304	3.6	42.176	1.		1.216	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		438	6.87	12.47	74.65	1.600	0	1.216	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Cūkgaļas stroganovs bez piena	90	178	10.629	12.633	5.371	0.27		0.639	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	34	1.22	2.564	2.192	0.08	0.4	0.828	
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			
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		557	17.74	24.75	66.28	0.955	0.650	6.337	

Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	2	8			1.996				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4.8	4.2				
kopā:		364	1.27	13.65	58.98	0.600	0	1.201	
Diena kopā:		1359	25.88	50.87	199.91	3.155	0.650	8.754	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Vegāniskais siera smērīnš	20	6		4.6	1.6			0.36	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		228	1.19	7.72	48.50	0.800	0	0.542	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	358	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Sēkļu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		581	16.38	27.54	66.15	1.070	1.950	8.408	

Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		298	4.38	13.88	37.75	0	0	2.034	
Diena kopā:		1107	21.95	49.13	152.40	1.870	1.950	10.984	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	200	207	2.21	2.56	43.71	1.		0.42	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		392	2.55	8.63	76.01	1.600	0	0.420	

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12.957	13.151	2.658	0.08		0.23	3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.186	0.02			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rīsu pudiņš	40	73	1.073	1.254	14.201	0.08	2.4	0.248	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		660	19.38	23.06	91.15	0.745	8.450	8.169	

Launags

Vārta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		181	6.43	10.03	15.07	0.300	0	0.100	
Diena kopā:		1233	28.36	41.72	182.23	2.645	8.450	8.689	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	200	210	2.568	2.864	43.392	1.		1.024	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		393	3.15	8.99	74.52	1.600	0	1.324	

Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	101	1.789	6.242	9.146	0.2		3.232	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	141	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1.248	3.176	9.043	0.3	0.5	2.32	
Elļas 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:		655	15.22	26.93	86.97	1.075	1.750	8.308	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3.74	3.08	0.44				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		271	4.77	9.39	41.04	0.600	0	0.700	
Diena kopā:		1320	23.14	45.30	202.53	3.275	1.750	10.332	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	200	214	3.304	3.6	42.176	1.		1.216	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		401	4.22	9.69	74.83	1.600	0	1.316	

Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Zivju kotlete	70	166	12.354	8.72	9.524	0.08		0.554	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		562	18.12	25.27	63.91	1.442	2.250	9.963	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Mīlzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mandelu dzēriens	100	70	1.5	4.6	5.1				8
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		239	4.45	5.99	39.50	0	0	2.440	
Diena kopā:		1202	26.79	40.95	178.24	3.042	2.250	13.719	