

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	108	5.103	2.283	16.636	0.15	0.75	0.411	1,7
Kaņēlcukurs	1	4	0.024	0.002	0.894		0.5	0.266	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		223	7.27	6.80	32.68	0.150	1.250	2.227	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		438	12.68	15.56	54.98	0.830	0.150	6.101	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		259	18.70	11.22	19.69	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		920	38.66	33.59	107.35	1.000	1.420	11.295	
otrdiena, 16.septembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3,7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	11.79	12.05	17.03	0.080	0	1.371	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	156	12.956	5.735	11.952	0.2		4.263	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
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:		421	18.37	17.04	46.65	0.530	0.900	11.064	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1,3
Kefīrs ar ogām	150	72	4.286	2.758	7.188			0.871	7.
Apelsīns	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		294	7.73	10.40	41.16	0.283	4.151	1.598	
Diena kopā:		943	37.89	39.49	104.85	0.893	5.051	14.033	
trešdiena, 17.septembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		264	8.82	8.50	38.53	0.150	0.150	2.665	
Pusdienas									
Cūkgaļas veitnītis tomātu mērcē	70	147	10.157	9.503	5.066	0.153		0.256	1,3,7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rīsu krēms	30	64	0.93	4.232	5.569	0.014	1.5	0.067	7.
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
kopā:		497	20.09	18.88	60.57	0.377	5.600	6.157	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma ķiploku 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				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		280	10.39	17.60	18.95	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		1040	39.30	44.98	118.05	0.547	5.770	11.069	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	12.30	12.40	32.39	0.150	0.150	2.901	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Svaigu biešu salāti	60	45	0.743	3.149	3.415	0.18		1.17	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		392	15.76	15.30	46.76	0.690	0.003	6.811	
Launags									
Banānu pankūka	100	254	5.639	14.475	25.144	0.2		0.813	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Ābols	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		320	6.56	16.73	35.18	0.200	0	1.373	
Diena kopā:		1000	34.61	44.43	114.33	1.040	0.153	11.085	

piektdiena, 19.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	7	10	0.07	0.007	2.73				
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		281	10.20	9.34	37.95	0.150	0.300	4.178	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivs bumbina ar burkāniem un dillēm	50	70	9.022	3.096	1.438	0.2		0.343	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.06		0.36	7.
Udens ar citronijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		320	16.83	9.07	41.61	0.645	0	5.579	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Bumbieris	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:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		987	43.07	36.97	118.12	0.795	2.300	12.541	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

pirmdienā, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	86	4.082	1.826	13.309	0.12	0.6	0.329	1;7
Kanēļcukurs	1	4	0.024	0.002	0.894		0.5	0.266	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		201	6.25	6.33	29.35	0.120	1.100	2.145	

Pusdienas									
Biešu zupa	120	56	1.756	3.325	4.83	0.12	0.12	1.863	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaiļa ar dārzeņiem	60	83	6.511	5.875	0.937	0.24		0.534	
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.36		1.53	1.
Gurķi	60	7	0.36	0.12	1.08			0.3	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275				
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
kopā:		376	10.59	13.34	47.19	0.720	0.120	5.052	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	40	8	0.462	0.093	1.236			0.976	
Skābā krējuma kļiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		194	13.30	10.29	11.51	0.020	0.020	1.853	
Diena kopā:		770	30.13	29.96	88.05	0.860	1.240	9.050	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	50	74	5.268	5.085	1.228	0.05		0.013	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		184	8.62	8.98	16.29	0.050	0	1.363	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	120	48	1.656	2.623	4.398	0.12		2.634	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	100	78	6.478	2.868	5.976	0.1		2.132	
Burkānu salāti ar sēklīņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75	
Kiršu dzēriens	100	44	0.165	0.045	10.45			0.205	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		295	11.17	12.21	33.77	0.370	0.750	7.821	

Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Kefīrs ar ogām	100	48	2.858	1.839	4.792			0.581	7.
Apelsīns	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		253	6.07	9.41	35.11	0.283	4.151	1.098	
Diena kopā:		731	25.86	30.60	85.17	0.703	4.901	10.282	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	4	30	0.024	3.3	0.176				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		205	6.85	6.77	29.76	0.120	0.120	1.972	

Pusdienas									
Cūkgaiļa veltnītis tomātu mērcē	50	105	7.255	6.788	3.619	0.109		0.183	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	67	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Rīsu krēms	30	64	0.93	4.232	5.569	0.014	1.5	0.067	7.
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
kopā:		380	14.18	14.78	46.95	0.263	5.500	4.448	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	40	86	4.52	6.68	2.08				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma kļiploku mērce	10	21	0.276	2.081	0.316	0.01	0.01	0.004	7.

Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		209	7.77	13.56	13.38	0.010	0.010	1.664	
Diena kopā:		795	28.80	35.12	90.08	0.393	5.630	8.084	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		243	10.59	11.78	24.43	0.120	0.120	2.141	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	100	43	1.686	2.032	4.462	0.18	0.002	1.828	9.
Cūkgaļas Chili Con Carne	60	92	6.933	6.199	1.882	0.12		0.637	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		326	13.24	11.66	41.03	0.540	0.002	5.490	
Launags									
Banānu pankūka	60	152	3.384	8.685	15.086	0.12		0.488	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Ābols	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		202	4.06	10.85	21.46	0.120	0	0.838	
Diena kopā:		771	27.89	34.28	86.92	0.780	0.122	8.469	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	100	93	4.48	2.128	13.56	0.1	0.2	1.792	1;7
Ievārījums	7	10	0.07	0.007	2.73				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		204	6.90	7.62	26.46	0.100	0.200	2.852	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	100	43	1.652	0.404	8.037	0.19		0.917	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	40	56	7.217	2.477	1.151	0.16		0.275	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0.05		0.3	7.
Udens ar cidonijām	100	2	0.02	0.025	0.365			0.2	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		277	14.07	7.72	36.86	0.500	0	4.892	
Launags									
Karstmaize ar sieru	40	150	5.88	9.253	10.6			0.7	1;10;3;7
Bumbieris	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	1	4			0.998		1.		
kopā:		242	9.65	11.64	24.37	0	1.000	1.707	
Diena kopā:		723	30.62	26.98	87.69	0.600	1.200	9.451	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Gurķi	100	12	0.6	0.2	1.8			0.5	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		659	20.30	23.12	82.40	1.070	0.150	7.190	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma kīpoku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		318	22.21	15.84	20.68	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		1240	51.60	46.54	142.46	1.290	2.170	12.886	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	195	16.195	7.169	14.94	0.25		5.329	
Burkānu salāti ar sēklīņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
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:		536	22.51	23.33	56.75	0.670	1.350	13.282	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Keffirs ar ogām bez cukura	200	96	5.715	3.677	9.584			1.162	7.
Apelsīns	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		318	9.16	11.32	43.56	0.283	4.151	1.889	
Diena kopā:		1111	45.57	48.74	117.83	1.053	5.501	16.547	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas veitnītis tomātu mērcē	70	147	10.157	9.503	5.066	0.153		0.256	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		661	24.53	23.97	85.22	0.417	8.400	8.499	
Launags									
Vārīti csiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma kīpoku 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				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		317	10.42	21.72	19.17	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		1289	45.98	55.52	149.47	0.637	8.620	13.816	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	90	68	1.115	4.724	5.122	0.27		1.755	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		623	23.79	20.78	83.40	0.940	0.003	9.871	
Launags									
Banānu pankūka	100	254	5.639	14.475	25.144	0.2		0.813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.

Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		352	6.98	18.78	37.89	0.200	0	1.513	
Diena kopā:		1303	44.89	52.82	160.91	1.340	0.203	14.802	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3.304	0.809	16.074	0.38		1.834	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10.826	3.716	1.726	0.24		0.412	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.376	0.09		0.54	7.
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		546	27.19	20.00	63.29	0.860	0	7.036	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Bumbieris	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:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		1259	55.75	48.98	146.06	1.060	2.400	14.994	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Gurķi	120	15	0.72	0.24	2.16			0.6	
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		811	23.60	28.05	103.08	1.400	0.200	9.095	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	233	19.434	8.602	17.928	0.3		6.394	
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
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:		713	30.11	27.70	82.23	0.800	1.500	17.995	
trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11.608	10.861	5.79	0.175		0.293	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
kopā:		777	28.89	25.99	104.35	0.499	8.500	11.049	
ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		734	28.79	24.67	96.87	1.100	0.004	12.292	
piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4.13	1.011	20.092	0.475		2.293	1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12.63	4.335	2.014	0.28		0.481	1;11;3;4
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1.488	6.192	3.168	0.12		0.72	7.
Dzēriens	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		756	35.11	24.41	96.51	1.075	0	10.994	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1.263	1.54	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2.903	11.454	0.881	0.28		0.002	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Gurķi	90	11	0.54	0.18	1.62			0.45	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		685	13.43	23.03	93.74	1.150	0.450	6.829	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma kļiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		316	22.19	15.55	20.65	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		1267	44.76	46.24	153.77	1.370	2.470	12.525	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	250	246	9.491	9.581	30.078	2.524		9.18	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
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:		588	15.65	25.73	71.73	2.944	1.350	16.942	

Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1,3
Kefīrs ar ogām bez cukura	200	96	5.715	3.677	9.584			1.162	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		318	9.16	11.32	43.56	0.283	4.151	1.889	
Diena kopā:		1194	38.78	54.20	133.03	3.327	5.501	20.207	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	80	113	3.629	6.94	8.743	0.64		2.213	1,11,3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0.024	2.5	0.111	7
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		624	18.30	23.70	82.59	0.914	7.000	10.458	

Launags									
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma kļiploku 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				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
kopā:		276	9.72	18.44	16.53	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		1212	39.09	52.04	144.21	1.134	7.220	15.775	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5.301	4.918	13.315	0.8	0.5	3.245	9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1.239	5.249	5.691	0.3		1.95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		661	18.51	21.41	96.65	1.665	0.754	13.164	

Launags

Banānu pankūka	100	256	5.639	14.475	25.144	0.2		0.813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		356	7.01	18.85	37.90	0.200	0	1.513	
Diena kopā:		1292	35.20	48.34	176.83	2.065	0.954	18.471	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeru zupa	200	93	2.745	3.951	11.198	1.2		3.628	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.896		4.876	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1.116	4.644	2.376	0.09		0.54	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		747	26.96	27.25	96.03	2.386	0	15.444	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	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:		386	16.04	18.56	38.56	0	0	2.784	
Diena kopā:		1462	55.55	65.81	178.81	2.586	0.400	23.402	