

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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				
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,
Cūkgāļas 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 sacepums	60	77	9,358	2,044	5,176		3,		7,
Ievārījums	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Melone	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	

otrdienā, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 dakšīņa""	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 cūkgāļas sautējums	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	10,015	

trešdienā, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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									
gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Kartupeļu biežputra	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
ļavārijums	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, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	100	92	4,096	2,032	13,72	0,1	0,2	1,808	1;7
ļavārijums	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,
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,
Kefirs	100	48	3,	2,	4,5				7,
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, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
ļavārijums	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,
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
Cūkgaiņas 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,
Udens 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
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Tēja	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	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Plena zupa ar makaroniem	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,
kopā:		161	6,03	5,41	21,84	0,200	0,200	1,504	
Pusdienas									
Dārzenu zupa	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
Marinēts gurķis	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	
kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	

Launags

Kukurūzas pārslas	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Piens	150	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skolas cepums	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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				
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 sacepums	70	90	10,918	2,384	6,039		3,5		7,
Ievārījums	30	13	0,294	0,102	2,289			0,732	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Melone	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	

otrdienā, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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	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	

trešdienā, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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 biežputra	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, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

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,
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,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				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, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
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	1;10;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	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	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	----------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	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,
kopā:		161	6,03	5,41	21,84	0,200	0,200	1,504	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	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 cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1;9
Marinēts gurķis	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	

kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	
Launags									
Kukurūzas pārslas	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Plens	150	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skolas cepums	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdienas, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Cūkgaļas 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	
Ūdens ar citronu	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		651	19,39	27,17	73,67	0,837	0,150	6,777	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Ievārījums	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
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, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	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, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
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,
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, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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 ķiploku	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
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	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	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	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 cūkgaļu un dārzeņiem	200	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1;9
Marinēts gurķis	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	
kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	

Launags									
Kukurūzas pārslas	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Piens	150	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skolas cepums	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,005	0,225	1,106	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		859	23,59	33,06	104,78	1,099	0,225	10,218	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	9,
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
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:		748	30,60	28,16	90,25	1,732	0,500	18,145	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
kopā:		835	28,63	26,90	116,31	0,910	0,100	11,417	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
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:		786	30,24	33,12	89,38	0,518	1,248	10,618	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Cūkgaļas kotlete	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Siera mērce ar kļopoku	50	66	1,41	6,213	1,101	0,04		0,027	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		758	33,43	26,00	94,61	1,310	0	9,404	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	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 cūkgaļu un dārzeņiem	200	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1;9
Marinēts gurķis	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	
kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

DIĒTA

pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	100	105	1,284	1,432	21,696	0,5		0,512	
ļavārijums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Tomāti	15	3	0,15	0,03	0,39			0,15	
Margarīns sviestmaizēm	4	29		3,2					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		212	1,62	5,73	38,24	0,800	0	0,662	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	100	39	1,27	2,173	3,564	0,1		2,067	9
Cūkgaļas gulašs	90	181	10,123	14,058	3,557	0,09		0,267	
Vārīti bezglutēna makaroni	70	102	1,054	1,718	20,335	0,07		0,368	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	40	39	0,439	3,672	1,135	0,004	0,2	0,484	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		364	12,94	21,67	28,83	0,264	0,200	3,186	

Launags

Augļu salāti	50	29	0,3	0,164	6,675			1,02	
Vārītas olas	25	39	3,225	2,8	0,175				3
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Kakao bez piena	100	51	0,352	1,393	9,151			0,426	
Cukurs baltais	1	4			0,998				
kopā:		192	3,92	8,84	24,09	0,150	0	1,446	
Diena kopā:		767	18,48	36,23	91,17	1,214	0,200	5,294	

otrdienā, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	100	107	1,652	1,8	21,088	0,5		0,608	
ļavārijums	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	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		263	5,58	9,95	37,68	0,800	0	0,608	

Pusdienas

Borščs	100	51	1,632	2,775	4,848	0,4	0,2	1,627	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	150	150	9,626	7,048	11,849	0,366		4,684	9
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Kiršu dzēriens	150	66	0,248	0,068	15,675			0,308	
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
kopā:		309	12,05	10,48	40,77	0,916	0,200	7,119	

Launags

Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4,8	4,2				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		203	0,69	10,04	26,94	0,300	0	0,490	
Diena kopā:		775	18,31	30,46	105,39	2,016	0,200	8,217	

trešdienā, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	103	6,589	6,895	2,98	0,07		0,019	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	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		210	6,84	12,00	17,54	0,370	0	0,119	

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06		0,172	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	90	64	1,846	0,1	13,506	0,09		2,009	9
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,704	1,443	19,418			1,008	
kopā:		339	12,98	13,95	38,96	0,350	0,050	4,377	

Launags

Banānu griķu pankūka	80	209	2,929	7,273	32,271	0,08		1,605	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
Bumbieri	50	27	0,25	0,15	6,2			1,65	
kopā:		246	3,28	7,52	40,44	0,080	0	3,255	
Diena kopā:		795	23,10	33,47	96,94	0,800	0,050	7,751	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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			
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		217	1,41	6,39	38,37	0,800	0	0,310	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	100	49	2,459	1,585	6,099	0,11		1,07	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	100	179	6,502	8,582	18,807	0,16		1,098	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	50	27	0,658	1,779	2,027	0,038	0,137	1,216	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		345	9,94	13,12	45,95	0,608	0,887	4,602	

Launags

Zemnieku brokastis	100	201	7,656	13,709	11,246	0,31		1,547	3
Tomātu mērce	10	6	0,136	0,226	0,728	0,01		0,123	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		237	8,23	14,15	18,09	0,320	0	2,020	
Diena kopā:		799	19,58	33,66	102,40	1,728	0,887	6,932	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	100	98	1,766	1,596	19,602	0,5		1,316	
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	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		212	2,49	6,69	36,27	0,800	0	1,516	

Pusdienas

Zivju zupa	100	28	3,042	0,205	3,499	0,1		1,564	4,9
Cepta vistas gaļa	50	124	10,872	8,157	1,034	0,05		0,078	
Vārīti rīsi	70	79	1,571	0,139	17,949	0,07		0,323	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	74	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Udens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		308	16,70	14,93	25,80	0,370	0,750	3,715	

Launags

Vārīta cūkgaļa	20	56	4,418	4,204	0,087	0,02		0,038	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
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				
kopā:		265	5,43	11,39	35,10	0,320	0	1,026	
Diena kopā:		786	24,62	33,00	97,18	1,490	0,750	6,257	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem ar bezlaktozes pienu	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,
kopā:		161	6,03	5,41	21,84	0,200	0,200	1,504	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1,9
Marinēts gurķis	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	
kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	

Launags

Kukurūzas pārslas	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Bezlaktozes piens	150	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skolas cepums	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

DIĒTA

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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	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	
Ūdens 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, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā	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	1,82			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, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 kartupeļi ar dārzeņu	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

Banānu griķu pankūka	100	261	3,661	9,091	40,339	0,1		2,006	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Bumbieri	70	38	0,35	0,21	8,68			2,31	
kopā:		310	4,12	9,43	50,99	0,100	0	4,316	
Diena kopā:		1085	30,24	42,54	140,39	1,300	0,070	10,998	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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			
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		270	1,98	7,06	49,30	1,050	0	0,415	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	215	7,802	10,298	22,568	0,192		1,317	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	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:		424	12,81	16,41	55,17	0,709	1,192	6,248	

Launags

Zemnieku brokastis	130	262	9,952	17,822	14,619	0,403		2,012	3
Tomātu mērce	10	6	0,136	0,226	0,728	0,01		0,123	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		327	10,94	18,42	27,57	0,413	0	2,835	
Diena kopā:		1020	25,73	41,88	132,04	2,172	1,192	9,498	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 sēkliņām	60	89	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Ūdens 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	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem ar bezlaktozes pienu	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,
kopā:		161	6,03	5,41	21,84	0,200	0,200	1,504	
Pusdienas									
Dārzu zupa	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1,9
Marinēts gurķis	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	
kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	
Launags									
Kukurūzas pārslas	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Bezlaktozes piens	150	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skolas cepums	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZGLUTĒNA DIĒTA

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
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	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	
Udens 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, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	103	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Dārzeņu un cūkgaļas 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, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	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	
Udens 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									
Banānu griķu pankūka	100	261	3,661	9,091	40,339	0,1		2,006	
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:		333	4,32	9,52	56,66	0,100	0	5,306	
Diena kopā:		1284	32,31	50,26	170,78	1,655	0,330	12,526	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,377	9,149	0,165		1,604	9

Makaroni ar maltu cūkgaju un dārzeņiem	200	358	13,004	17,163	37,614	0,32		2,195	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
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:		578	18,28	23,98	71,03	0,853	1,248	7,612	

Launags

Zemnieku brokastis	200	402	15,311	27,419	22,491	0,62		3,095	3
Tomātu mērce	20	11	0,271	0,451	1,457	0,02		0,245	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		473	16,43	28,24	36,17	0,640	0	4,040	
Diena kopā:		1459	37,48	60,90	187,47	3,093	1,248	12,172	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	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 sēkliņām	80	119	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Udens 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 cūkgāļa	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	
sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9,
Makaroni ar maltu cūkgaju un dārzeņiem	180	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1,9
Marinēts gurķis	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Udens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		548	13,98	23,97	62,19	0,882	0,750	8,762	

Launags

Kukurūzas pārslas	50	181	4,368	5,39	29,56	0,32	4,58	0,159	1,3
Bezlaktozes piens	150	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skolas cepums	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

pirmdienas, 3.novembris	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	
Plēns	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, 4.novembris	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 mērce	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, 5.novembris	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 mērce	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, 6.novembris	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
Kefīrs	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, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu 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
Udens 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	
--------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
------------------------	----------	------	-----------------	-------	-------------	------	--------	--------------	----------

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

Pasta ar dārzeņiem	200	330	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	4	0,062	0,122	0,019				

kopā:		438	9,58	18,42	49,81	0,720	0	4,188	
--------------	--	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	----------	--------------	--

Diena kopā:		1450	42,10	51,34	195,95	3,098	5,580	14,469	
--------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	--