

	pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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			0.87	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										
Dārzeņu 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	30	13	0.458	0.961	0.822	0.03	0.15	0.31		
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0.316	1.539	1.356			0.695		
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:		310	11.21	12.97	36.90	0.360	0.150	4.981		

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:		758	30.11	33.13	84.51	0.460	2.250	8.601		

	otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.	
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	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037		
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	30	15	0.531	1.04	0.508		0.15	0.565	7.	
Ūdens ar brūklenēm	100	2	0.015	0.025	0.31			0.145		
kopā:		362	9.38	17.25	37.57	0.618	0.750	6.199		

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 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:		757	20.81	32.36	91.14	1.158	5.550	9.063		

	trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.	
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585		
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:		343	13.64	13.43	40.44	0.660	3.650	4.832		

Launags										
Makaronu piena zupa	200	247	1.465	7.661	37.072	0.54		3.066	1:9	
Baltmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		220	6.98	10.03	22.25	0.224	0	1.940		
Diena kopā:		778	25.19	30.09	96.22	1.154	4.400	7.762		

	trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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				
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 grauzdīni	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	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	30	13	0.429	0.956	0.868	0.03	0.15	0.33	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		353	11.03	11.98	49.88	0.545	1.050	5.302	

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	
Saldskābmaize	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:		748	30.39	22.01	106.17	0.695	1.350	10.325	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

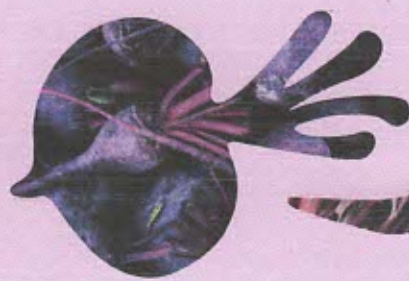
Prosas biežputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		173	5.29	6.40	24.06	0.100	0.500	1.364	

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 biežputra	90	76	2.436	0.857	14.231	0.09		1.89	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Ūdens ar upenēm	100	2	0.065	0.01	0.305			0.34	
kopā:		303	13.70	15.40	26.72	0.698	0.680	5.396	

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.		
Melone	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:		802	29.92	37.92	84.83	0.958	4.740	8.131	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdienā, 10.novembris	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.
Cūkgaļas stroganovs	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 dillēm un eļļu	30	13	0.458	0.961	0.822	0.03	0.15	0.31	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0.316	1.539	1.356			0.695	
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:		419	16.04	18.78	45.96	0.510	0.150	6.471	
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:		957	38.34	41.71	106.28	0.660	2.300	10.931	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	elās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	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.
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 cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1,9
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	30	15	0.531	1.04	0.508		0.15	0.565	7.
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:		541	14.22	23.45	61.16	0.822	0.750	8.290	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērmdārzeņiem	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.
Skāba krējuma kļiploku 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:		936	25.66	38.57	114.74	1.362	5.550	11.154	

trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	elās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	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	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585	
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	15.51	15.21	50.80	0.750	5.150	5.564	
Launags									
Maizīte ar piena zupu	200	247	1.465	7.661	37.072	0.54		3.066	1,9
Sviests	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	
Saldskābmaize	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		319	6.57	13.11	37.44	0.540	0	3.165	
Diena kopā:		962	27.98	35.84	123.89	1.446	5.900	19.135	

Ēdienkarte, 13. novembris

	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	Alerģeni
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				
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:		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 cūkgaļas 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	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	30	13	0.429	0.956	0.868	0.03	0.15	0.33	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		541	17.93	17.81	76.15	0.750	1.300	8.321	

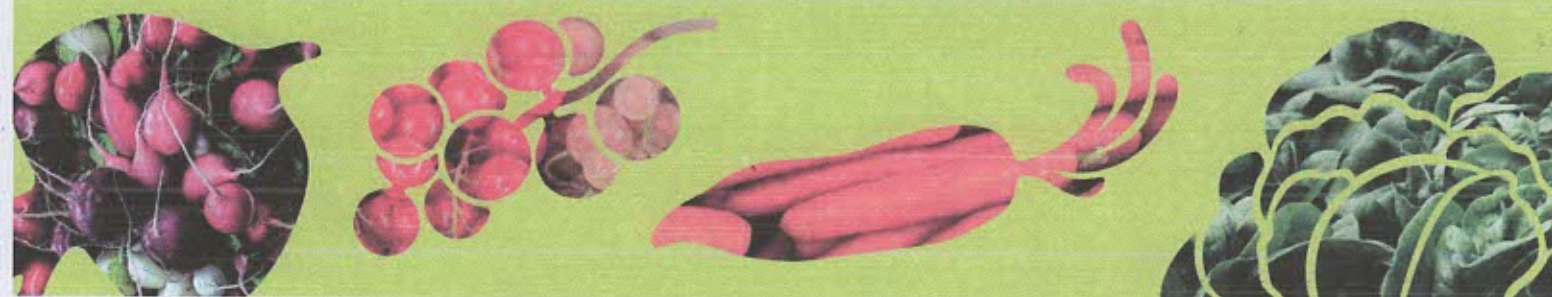
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		171	10.86	1.74	27.64	0	0	1.600	
Diena kopā:		999	39.11	28.90	143.17	0.900	1.600	14.199	

Ēdienkarte, 14. novembris

	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	Alerģeni
Brokastis									
Prosas biežputra	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	6.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		291	8.28	11.70	38.64	0.150	0.750	2.334	

Pusdienas									
Rasoliņi	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 biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		390	15.87	18.05	40.07	0.962	0.930	7.503	

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.		
Melone	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:		1089	36.84	48.66	124.93	1.312	6.880	11.619	



pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Cūkgaļas 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 dillēm un eļļu	30	13	0.458	0.961	0.822	0.03	0.15	0.31	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0.316	1.539	1.356			0.695	
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	19.93	20.45	72.91	0.620	0.150	9.167	

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	48.35	47.29	149.00	0.820	2.350	14.981	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	30	15	0.531	1.04	0.508		0.15	0.565	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	98	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		634	20.20	27.41	69.70	0.822	0.750	8.072	

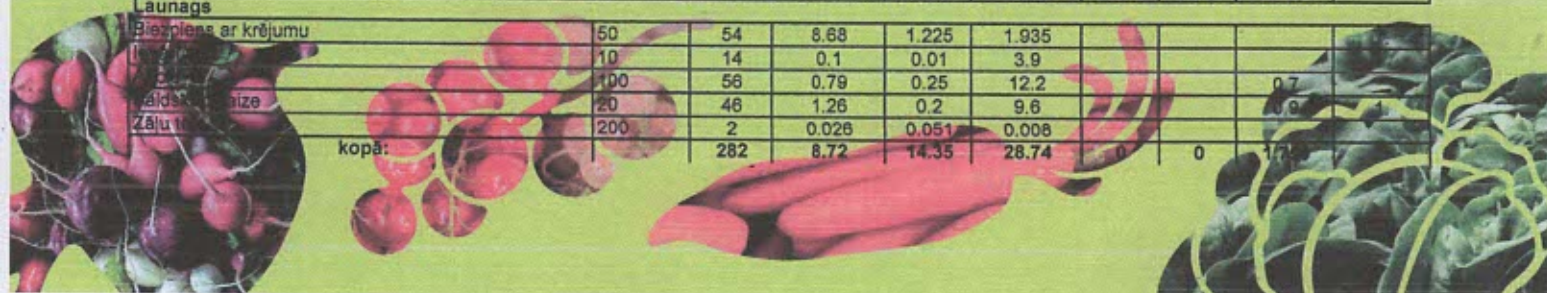
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9.
Skābā krējuma kļiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.41	9.71	31.74	0.340	4.600	1.360	
Diena kopā:		1030	31.64	42.53	123.27	1.362	5.550	10.936	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585	
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:		623	25.41	23.18	78.00	1.230	4.580	6.431	

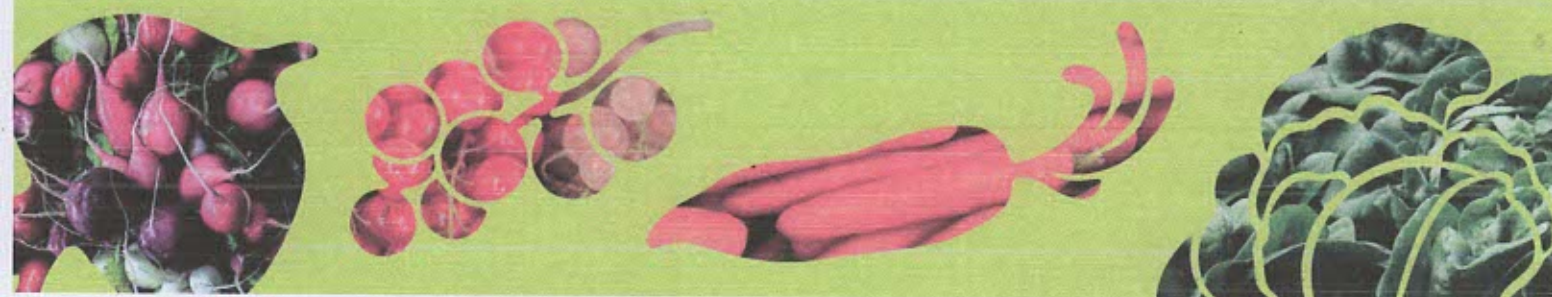
Launags									
Makaronu piena zupa	200	247	1.465	7.661	37.072	0.54		3.068	1;9
Baltmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		435	9.54	18.35	49.80	0.720	0	4.188	
Diena kopā:		1393	43.66	50.29	182.95	2.150	5.580	12.839	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2.339	8.754	10.46	0.2		4.082	7;9
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Biešu un ābolu salāti	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	30	13	0.429	0.956	0.668	0.03	0.15	0.33	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		608	19.19	20.05	86.46	0.830	1.300	9.480	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				
Maize	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	20	46	1.26	0.2	9.6				
kopā:	200	2	0.026	0.051	0.008		0	1.7	
kopā:		282	8.72	14.35	28.74	0	0	1.7	



		1217	40.42	44.82	159.40	1.030	1.700	0.404	
piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	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	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
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:		541	23.09	21.76	61.02	0.982	0.930	9.930	
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.		
Melone	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:		1322	48.45	52.46	161.96	1.382	7.130	15.049	



pirmdienā, 10.novembris	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 strogonovs	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	30	13	0.458	0.961	0.822	0.03	0.15	0.31	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0.316	1.539	1.356			0.695	
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:		730	25.87	25.13	98.42	0.780	0.150	11.789	
otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	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	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	30	15	0.531	1.04	0.508		0.15	0.565	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		751	23.20	31.16	86.51	0.940	0.900	10.084	
trešdienā, 12.novembris	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 kartupeļi	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	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Svaigu biešu salāti	30	23	0.372	1.575	1.707	0.09		0.585	
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:		768	30.69	28.91	96.05	1.538	6.412	7.217	
ceturtdienā, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	163	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	7;9
Baltmaizes grauzdīņi	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	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	30	13	0.429	0.956	0.868	0.03	0.15	0.33	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		747	24.24	24.58	105.41	0.980	1.300	11.801	
piektdienā, 14.novembris	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
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
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:		717	30.42	27.73	83.39	1.256	1.180	12.815	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā ēdienkarte

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu 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 dilēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		669	24.73	20.72	95.71	1.055	0.700	14.155	
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:		1321	53.17	47.92	169.29	1.255	0.900	19.829	
otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1.684	2.053	9.861	0.2	0.6	2.956	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	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		525	19.64	24.79	55.06	0.610	1.650	7.729	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Svaigu dārzenu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9
Skābā krējuma ķiploku 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:		922	31.14	39.70	108.81	1.150	6.450	10.593	
trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu 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	
ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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
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	1.535	2.150	19.995	
piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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
Pelēko zirņu piļācenītis	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
Ūdens 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									
Ābolu pankūka	100	252	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				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		454	14.56	22.02	48.62	0.200	3.200	2.041	
Diena kopā:		1361	43.88	48.96	183.20	2.148	5.040	20.771	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

DIĒTU ĒDIENKARTE

pirmdiena, 10.novembris	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				
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
Cūkgālas 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	
Kīnas 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	
otrdiena, 11.novembris									
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 maltu cūkgālu 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	22.67	47.39	0.634	1.350	6.744	
Launags									
Bezglutēna kūkss	35	142	1.925	6.825	18.095			0.42	3
Svaigu dārzenu assorti 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	
trešdiena, 12.novembris									
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 pudiņš	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									
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Vegāniskais Čedaras siers	10	30		2.4	2.1				
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		183	1.79	5.03	31.88	0.100	0	0.725	

Diena kopā:		783	19.60	27.25	112.20	1.180	4.800	5.568	
-------------	--	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--

ceturtdiena, 13.novembris	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 cūkgaļas 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.					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšīna""	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, 14.novembris	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	90	64	1.846	0.1	13.506	0.09		2.009	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:		303	12.36	13.60	31.75	0.735	1.400	6.279	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	70	158	3.737	8.538	16.412	0.07	1.4	2.263	3
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	1	4			0.998				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		273	4.71	10.76	39.19	0.070	1.400	3.251	
Diena kopā:		797	19.36	31.24	108.54	1.605	2.800	10.238	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

DIĒTU ĒDIENKARTE

pirmdiena, 10.novembris	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	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									
Dārzenu 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	
otrdiena, 11.novembris									
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 smērīnš	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	
trešdiena, 12.novembris									
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									
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Vegāniskais Čedaras siers	10	30		2.4	2.1				
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		258	2.62	6.30	46.59	0.150	0	1.038	

Diena kopā:		1106	22.49	35.65	170.36	1.805	8.350	7.546	
-------------	--	------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	--

ceturtdiena, 13.novembris	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.					
"Pusžāvēta 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, 14.novembris	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 kartupeli 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			
Udens 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									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	2	8			1.996				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		398	6.88	15.24	57.89	0.100	2.000	4.784	
Diena kopā:		1153	26.21	41.53	166.80	2.491	3.800	14.676	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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
Cūkgālas 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, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 cūkgālu 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	
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:		581	16.38	27.54	66.15	1.070	1.950	8.408	
Launags									
Bezglutēna kēkss	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, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	3.188	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 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	
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

Vārīti bezglutēna makaroni	200	291	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4.8	4.2				
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		357	3.19	9.87	62.68	0.200	0	1.150	
Diena kopā:		1408	25.12	41.56	229.84	2.545	8.450	9.739	

ceturtdiena, 13.novembris	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 cūkgāļas 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	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		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 dakšīna""	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, 14.novembris	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

Rasoņņiks	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			
Udens 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

Ābolu un ķirbju pankūka	100	226	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	2	8			1.996				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		398	6.88	15.24	57.89	0.100	2.000	4.784	
Diena kopā:		1362	29.22	50.20	196.63	3.142	4.250	16.063	