

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15		1,215	1;7
ļavārijums	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:		300	12,98	13,72	31,42	0,150	0	2,115	

Pusdienas									
Borščs ar kāpostiem	150	117	5,292	8,174	5,483	0,45	0,15	1,454	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		468	19,06	18,80	55,99	1,200	5,150	5,634	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		258	7,77	7,40	39,90	0,200	2,000	2,110	
Diena kopā:		1026	39,80	39,91	127,32	1,550	7,150	9,859	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	7,
ļavārijums	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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		242	7,21	7,43	36,76	0,150	3,750	1,984	

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāju un rīsiem	150	149	8,932	8,458	9,213			3,484	
Biešu salāti ar ābolēm un krējuma mērci	60	53	0,888	3,306	4,806	0,12		1,23	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		438	13,44	20,11	49,84	0,280	0	8,876	

Launags									
Biezpiena sacepums	90	159	11,805	5,892	14,592	0,27	2,97	0,622	1;3;7
ļavārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		269	14,71	8,46	33,52	0,270	5,970	1,963	
Diena kopā:		949	35,36	36,00	120,13	0,700	9,720	12,823	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	1;7
ļavārijums	7	10	0,07	0,007	2,73				
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:		218	7,14	6,79	32,09	0,150	0,150	2,079	

Pusdienas

Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Vistas gaļas kotlete	50	121	7,228	7,168	6,47	0,05		0,135	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar bazilliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Burkānu salāti ar eļļu	60	35	0,3		1,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		453	18,95	13,40	55,16	0,430	0	8,655	

Launags

Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		273	3,16	10,14	41,34	0	9,000	2,179	
Diena kopā:		945	29,24	30,33	128,59	0,580	9,150	12,913	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579	0,15	0,3	2,712	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		269	8,15	11,67	31,59	0,150	0,300	4,012	

Pusdienas

Veģetārā sojanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās cūkgaļas mērce	60	91	7,7	5,23	3,45	0,24		0,324	7,
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6,716	3,328	39,585	0,48			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		485	18,69	16,12	64,91	1,380	0,600	5,735	

Launags

Biezpiens	60	58	11,4	0,3	2,4				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		259	14,57	8,98	29,92	0	3,000	1,600	
Diena kopā:		1014	41,41	36,77	126,42	1,530	3,900	11,347	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	70	103	7,375	7,119	1,72	0,07		0,019	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		256	11,42	13,93	20,43	0,070	3,000	3,570	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7,699	7,387	9,069	0,245		0,376	1;3

Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		444	17,39	17,30	53,40	1,115	4,560	7,375	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Sēklu maize	30	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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		367	9,95	17,55	42,10	0,170	3,000	1,584	
Diena kopā:		1068	38,76	48,78	115,93	1,355	10,560	12,529	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15		1,215	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:		300	12,98	13,72	31,42	0,150	0	2,115	

Pusdienas									
Borščs ar kāpostiem	150	117	5,292	8,174	5,483	0,45	0,15	1,454	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
kopā:		468	19,06	18,80	55,99	1,200	5,150	5,634	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		258	7,77	7,40	39,90	0,200	2,000	2,110	
Diena kopā:		1026	39,80	39,91	127,32	1,550	7,150	9,859	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		242	7,21	7,43	36,76	0,150	3,750	1,984	

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	150	149	8,932	8,458	9,213			3,484	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	60	53	0,888	3,306	4,806	0,12		1,23	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		438	13,44	20,11	49,84	0,280	0	8,876	

Launags									
Biezpiena sacēpums	90	159	11,805	5,892	14,592	0,27	2,97	0,622	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		269	14,71	8,46	33,52	0,270	5,970	1,963	
Diena kopā:		949	35,36	36,00	120,13	0,700	9,720	12,823	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
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:		218	7,14	6,79	32,09	0,150	0,150	2,079	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Vistas gaļas kotlete	50	121	7,228	7,168	6,47	0,05		0,135	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Burkānu salāti ar eļļu	60	35	0,3		1,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		453	18,95	13,40	55,16	0,430	0	8,655	

Launags

Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		273	3,16	10,14	41,34	0	9,000	2,179	
Diena kopā:		945	29,24	30,33	128,59	0,580	9,150	12,913	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Brokastis

Piecu graudu pārslu putra	150	138	6,144	3,048	20,579	0,15	0,3	2,712	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		269	8,15	11,67	31,59	0,150	0,300	4,012	

Pusdienas

Veģetārā soļanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās cūkgaļas mērce	60	91	7,7	5,23	3,45	0,24		0,324	7,
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6,716	3,328	39,585	0,48			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		485	18,69	16,12	64,91	1,380	0,600	5,735	

Launags

Biezpiens	60	58	11,4	0,3	2,4				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		259	14,57	8,98	29,92	0	3,000	1,600	
Diena kopā:		1014	41,41	36,77	126,42	1,530	3,900	11,347	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	70	103	7,375	7,119	1,72	0,07		0,019	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		256	11,42	13,93	20,43	0,070	3,000	3,570	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	60	136	7,699	7,387	9,069	0,245		0,376	1;3

Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		444	17,39	17,30	53,40	1,115	4,560	7,375	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Sēklu maize	30	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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		367	9,95	17,55	42,10	0,170	3,000	1,584	
Diena kopā:		1068	38,76	48,78	115,93	1,355	10,560	12,529	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdienā, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vegāniskais Čedaras siers	20	60		4,8	4,2				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		298	3,18	12,69	44,12	0,650	0,600	0	

Pusdienas

Borščs ar skābiem kāpostiem	150	117	5,292	8,174	5,483	0,45	0,15	1,454	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		502	18,99	18,44	65,32	1,400	5,150	5,634	

Launags

Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,049	0,2	0,6	0,225	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
kopā:		223	1,54	5,79	40,71	0,400	0,600	0,925	
Diena kopā:		1023	23,71	36,92	150,15	2,450	6,350	6,559	

otrdienā, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,3		0,912	
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,321	2,286	0,014	0,02		0,005	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		288	6,93	9,69	43,06	0,520	0	0,917	

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	200	200	12,834	9,397	15,799	0,488		6,245	9,
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492	
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		497	15,56	22,81	57,36	1,018	0,600	11,163	

Launags

Pankūka bez piena, bezglutēna	80	197	1,104	6,912	37,4		4,	0,32	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		251	1,78	7,15	49,85	0	4,000	0,810	
Diena kopā:		1036	24,28	39,65	150,27	1,538	4,600	12,890	

trešdienā, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-------------------	----------

Brokastis

Griķu mannas putra bez piena	150	108	1,746	1,505	21,674	0,15	1,5	0,459	
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	50	10	0,458	0,1	1,74			1,16	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		209	2,36	6,31	35,61	0,350	1,500	1,619	

Pusdienas

Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Vistas gaļas kotlete	70	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un eļļu	80	45	1,104	1,667	6,365	0,32		1,68	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		510	20,27	24,26	50,48	0,690	0	9,284	

Launags

Kakao augu tauku krēms	40	100	1,146	8,453	4,763		4,	0,486	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		255	2,28	8,86	40,62	0	9,000	2,179	
Diena kopā:		974	24,91	39,42	126,71	1,040	10,500	13,082	

ceturttdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		320	2,00	11,30	52,23	0,700	0	0,515	

Pusdienas

Veģetārā soļanka	150	77	1,59	4,313	7,977	0,6		2,221	9,
Krāsni cepti tītara gabaliņi	50	71	12,306	2,411	0,034	0,2		0,013	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		480	17,87	13,92	70,35	1,070	0,700	5,674	

Launags

Vārīta cūkgāja	40	94	9,536	6,109	0,174	0,04		0,075	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		244	10,90	11,11	24,84	0,240	3,000	0,775	
Diena kopā:		1044	30,77	36,33	147,43	2,010	3,700	6,964	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	121	7,536	7,964	4,125	0,08		0,021	3,
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		327	8,80	15,50	37,28	0,280	3,000	2,672	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4,9
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	152	9,766	11,046	2,765	0,28		0,671	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,848	0,12	0,06	1,425	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		516	19,38	18,45	66,37	1,400	6,060	9,252	

Launags

Griķi ar dārzeņiem	150	147	3,278	3,648	25,318	0,243		2,822	
Vārīta vistas gaļa	40	78	8,641	4,573	0,028	0,04		0,011	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		239	11,95	8,27	28,35	0,283	3,000	2,833	
Diena kopā:		1082	40,12	42,22	132,00	1,963	12,060	14,757	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar kāpostiem	200	156	7,056	10,898	7,311	0,6	0,2	1,939	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Ābolu dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		617	28,02	26,43	67,32	1,400	0,200	5,487	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8,528	4,23	26,822	0,3	3,	0,765	1;7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		401	11,90	13,13	58,66	0,300	3,000	3,265	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		606	20,06	29,40	64,47	0,371	0	12,503	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	177	13,117	6,546	16,213	0,3	3,3	0,691	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		318	16,36	9,20	42,71	0,300	6,300	2,242	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķēlto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,
Vistas gaļas kotlete	70	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Vārīti kartupeļi	200	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Piena mērce ar baziliku	20	41	0,35		2,1				
Burkānu salāti ar eļļu	60	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Rudzu maize	20	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		631	18,28	23,98	75,14	0,350	10,000	6,247	

Launags									
Kakao krēms	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Ogu ķīselis	100	2	0,026	0,051	0,008				
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		282	8,72	14,35	28,74	0	0	1,750	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā sojanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās cūkgaļas mērce	70	107	8,983	6,102	4,025	0,28		0,378	7,
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Ūdens ar brūklenēm	200	96	6,4	4,	9,				7,

kopā:		682	28,64	24,08	86,80	1,870	0,700	5,439	
Launags									
Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		329	23,42	7,73	41,03	0	3,000	2,500	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	137	5,443	7,546	11,579	0,4		2,588	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		613	21,58	23,40	77,02	1,086	6,100	10,669	

Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Sēklu maize	30	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
sviests	5	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		423	11,19	17,82	54,08	0,220	3,000	2,112	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Veģetārā

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	86	1,84	4,19	10,064	0,8	1,	3,005	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeni siera mērcē	100	58	2,509	3,73	3,558	0,316		2,462	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		676	20,82	24,10	93,73	1,791	1,275	10,846	
otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pupiņu sautējums ar tomātiem	250	269	16,61	6,322	36,398	3,708		12,73	1;9
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		627	21,79	21,63	85,51	4,078	0	19,426	
trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Kāpostu kotlete	70	158	4,158	7,878	17,346	0,56		2,563	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	160	119	3,392	0,17	25,101	0,16		3,562	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Marinēti gurķi	70	41	0,35		2,1				
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		740	19,38	25,96	97,34	1,600	9,000	15,060	
ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	160	322	13,819	15,248	32,337	0,16		1,715	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		570	23,40	28,24	55,73	1,030	0,700	6,776	
piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	85	2,411	4,254	9,077	0,2		2,901	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupiņu plācenītis	100	160	6,918	6,215	19,214	0,2		6,384	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		643	17,52	25,70	84,23	0,800	6,100	16,928	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5-9.klase

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-------------------	----------

Pusdienas

Borščs ar kāpostiem	200	156	7,056	10,898	7,311	0,6	0,2	1,939	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	28	1,068	2,244	1,569	0,28		0,724	
Ābolu dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		617	28,02	26,43	67,32	1,400	0,200	5,487	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	300	178	8,528	4,23	26,822	0,3	3,	0,765	1;7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		401	11,90	13,13	58,66	0,300	3,000	3,265	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-------------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	248	14,886	14,096	15,355	0,001		5,807	
mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		606	20,06	29,40	64,47	0,371	0	12,503	

Launags

Biezpiena sacepums	100	177	13,117	6,546	16,213	0,3	3,3	0,691	1;3;7
ļavārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		318	16,36	9,20	42,71	0,300	6,300	2,242	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-------------------	----------

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	10,119	10,035	9,058	0,07		0,189	3,
Vistas gaļas kotlete	70	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Vārīti kartupeļi	200	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Piena mērce ar baziliku	20	41	0,35		2,1				
Burkānu salāti ar eļļu	60	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Rudzu maize	20	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		631	18,28	23,98	75,14	0,350	10,000	6,247	

Launags

Kakao krēms	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
Ogu ķīselis	100	2	0,026	0,051	0,008				
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		282	8,72	14,35	28,74	0	0	1,750	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-------------------	----------

Pusdienas

Veģetārā solanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Maltās cūkgaļas mērce	70	107	8,983	6,102	4,025	0,28		0,378	7,
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,

Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Ūdens ar brūklenēm	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		682	28,64	24,08	86,80	1,870	0,700	5,439	

Launags

Biezpiens	100	97	19,	0,5	4,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		329	23,42	7,73	41,03	0	3,000	2,500	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Zivju zupa	200	137	5,443	7,546	11,579	0,4		2,588	
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		613	21,58	23,40	77,02	1,086	6,100	10,669	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Sēklu maize	30	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
sviests	5	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		423	11,19	17,82	54,08	0,220	3,000	2,112	