

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	130	121	5,824	2,766	17,627	0,13	0,26	2,33	1,7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		259	7,58	11,30	31,63	0,130	2,260	3,230	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	100	38	0,725	2,084	3,965	0,4		1,134	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	50	93	6,092	6,741	1,576	0,134		0,168	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,408	1,44	0,05		0,939	7,
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215		0,5	0,812	
kopā:		291	10,04	11,57	35,97	0,684	0,500	3,515	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322				7,
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		174	12,14	6,06	17,30	0	2,500	2,088	
Diena kopā:		724	29,76	28,93	84,90	0,814	5,260	8,833	
otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,116	2,538	16,093	0,18	1,8	0,459	1,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		237	8,51	10,70	26,76	0,180	1,800	1,359	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	120	46	1,756	2,125	4,83	0,12	0,12	1,863	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	130	155	6,704	8,152	13,204	0,39		2,421	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
kopā:		271	9,30	12,64	29,29	0,560	4,370	6,598	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1,3;7
Tēja	130	72	3,52	2,26	9,181		3,25	0,755	7,
Banāns	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		293	5,97	11,09	41,48	0	3,250	1,105	
Diena kopā:		801	23,78	34,43	97,53	0,740	9,420	9,062	
trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Svaigu dārzeņu asorti	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		169	7,42	9,56	12,55	0,200	2,000	2,050	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Biešu salāti ar majonēzes mērci	50	52	0,778	3,378	3,338	0,008		0,812	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
kopā:		367	17,78	13,53	41,70	0,308	0	3,591	
Launags									
Rīsu putra	60	55	2,148	1,014	9,452	0,06	0,3	0,126	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,

Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		204	4,24	5,65	33,32	0,060	3,800	1,691	
Diena kopā:		739	29,44	28,74	87,56	0,568	5,800	7,332	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3,84	1,832	13,11	0,1	0,2	1,92	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	6,50	9,87	23,70	0,100	2,200	2,490	

Pusdienas									
Frikadēļu zupa	100	49	2,458	1,588	6,12	0,11		1,078	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgalas gulašs	50	76	4,838	4,963	2,722	0,05		0,355	
Vārīta pasta - makaroni	100	182	5,596	2,774	32,988	0,4			1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16				
kopā:		361	13,63	13,47	45,19	0,680	0,300	3,507	

Launags									
Biezpiena sacepums	40	61	7,966	1,292	4,143		0,4	0,017	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	150	34	1,691	1,79	2,624			0,638	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		165	10,47	5,26	18,57	0	3,400	1,145	
Diena kopā:		740	30,60	28,60	87,46	0,780	5,900	7,142	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	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,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
kopā:		203	8,37	8,56	23,58	0,100	1,100	1,934	

Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgalu	100	71	2,938	3,878	6,062	0,228		2,408	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	90	10,314	5,396	0,148	0,006		0,045	3;4
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Jāņogu dzēriens	100	13	0,114	0,023	2,991		2,5	0,35	
kopā:		315	16,40	15,01	28,00	0,394	2,680	6,712	

Launags									
Sausās brokastis šokolādes	30	107	2,1	0,24	26,4				1;3;5;8
Plens	100	90	3,3	2,	14,7				7,
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		236	5,95	2,42	49,64	0	0	0,490	
Diena kopā:		754	30,72	25,99	101,22	0,494	3,780	9,136	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1,7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		324	9,87	11,95	43,94	0,150	2,300	4,488	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1,087	3,127	5,948	0,6		1,701	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	70	130	8,528	9,437	2,206	0,187		0,235	1,7
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Burkānu salāti ar krējumu	60	26	0,826	1,689	1,728	0,06		1,127	7,
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:		411	14,77	15,94	50,52	0,947	0,750	5,843	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		212	14,67	6,53	22,83	0	2,500	2,468	
Diena kopā:		946	39,31	34,41	117,29	1,097	5,550	12,799	
otrdiena, 13.janvāris									
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5,116	2,538	16,093	0,18	1,8	0,459	1,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		238	8,51	10,71	26,76	0,180	1,800	1,359	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10,314	12,541	20,314	0,6		3,725	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
kopā:		372	13,50	17,98	38,12	0,810	4,500	8,656	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1,3;7
Tēja	150	83	4,061	2,608	10,593		3,75	0,871	7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		332	6,90	11,56	48,99	0	3,750	1,571	
Diena kopā:		941	28,91	40,25	113,87	0,990	10,050	11,586	
trešdiena, 14.janvāris									
Brokastis									
Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Svaigu dārzeņu asorti	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		253	12,05	13,11	20,31	0,320	2,000	2,703	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti ar majonēzes mērci	60	62	0,933	4,053	4,006	0,01		0,975	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
kopā:		420	19,31	14,70	50,35	0,360	0	4,804	
Launags									
Rīsu putra	90	83	3,222	1,521	14,179	0,09	0,45	0,189	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	

Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		302	7,23	6,61	52,24	0,090	5,450	2,922	
Diena kopā:		975	38,58	34,41	122,90	0,770	7,450	10,429	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		301	9,60	11,11	38,97	0,150	3,300	4,020	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,688	2,383	9,179	0,165		1,617	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļas gulašs	60	91	5,805	5,955	3,266	0,06		0,426	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		500	18,74	17,18	65,88	0,965	0,350	4,462	

Launags									
Biezpiena sacepums	60	91	11,949	1,938	6,215		0,6	0,025	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		207	15,02	6,50	21,52	0	3,600	1,366	
Diena kopā:		1008	43,35	34,79	126,36	1,115	7,250	9,848	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		249	10,33	9,45	31,80	0,150	2,150	2,451	

Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgāļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,909	5,374	3,473	0,07	0,21	1,964	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		418	22,60	19,91	36,22	0,540	3,960	8,834	

Launags									
Sausās brokastis šokolādes	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Piens	150	135	4,95	3,	22,05				7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		369	9,24	3,65	78,25	0	0	0,700	
Diena kopā:		1036	42,17	33,01	146,27	0,690	6,110	11,985	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8		2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikasē	80	148	9,747	10,785	2,521	0,214		0,268	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		632	20,72	20,37	89,21	1,294	0,750	8,380	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		249	14,70	10,65	23,05	0	2,500	2,468	

otrdienā, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	250	298	12,892	15,676	25,392	0,75		4,656	7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Ābolu dzēriens	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		620	25,16	28,13	64,61	1,030	1,000	12,272	

Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Tēja	150	83	4,061	2,608	10,593		3,75	0,871	7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		332	6,90	11,56	48,99	0	3,750	1,571	

trešdienā, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
kopā:		609	28,64	21,74	71,12	0,496	0	7,590	

Launags									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	

ceturtdienā, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	70	106	6,773	6,948	3,81	0,07		0,497	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Udens ar citronu	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		707	28,58	23,83	93,00	1,250	0,400	5,418	

Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jānogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		629	28,40	27,86	64,35	0,784	3,990	13,378	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Piens	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

Grupa

Bd (d. bozisoru)

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709			7,
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008			
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42		1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44			7,
kopā:		249	14,70	10,65	23,05	0	2,500	2,468

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2			1:3,7
Tēja	150	83	4,061	2,608	10,593	3,75	0,871	7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2		0,7	
kopā:		332	6,90	11,56	48,99	0	3,750	1,571

Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Klijū maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	

Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķīdr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,008		0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		629	28,40	27,86	64,35	0,784	3,990	13,378	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārsļas	50	179	3,5	0,4	44,				1;3;5;8
Plens	200	180	6,6	4,	29,4				7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		414	10,89	4,65	85,60	0	0	0,700	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 12.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	10	72		8,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		294	3,11	11,45	45,05	0,500	2,000	0,912	

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1,087	3,127	5,948	0,6		1,701	
Vistas gaļas frikasē	80	155	10,99	8,82	7,368	0,326		0,098	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0,745	3,947	2,111	0,07	0,14	1,435	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		452	16,42	16,40	58,71	1,146	0,890	5,145	

Launags

Banānu griķu pankūka	100	260	3,661	9,091	40,339	0,1		2,006	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		289	3,89	9,16	48,15	0,100	0	2,006	
Diena kopā:		1036	23,42	37,01	151,91	1,746	2,890	8,063	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,049	0,2	0,6	0,225	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta cūkgāļa	30	70	7,152	4,582	0,13	0,03		0,057	
kopā:		238	7,91	10,12	28,64	0,430	0,600	0,282	

Pusdienas

Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	150	138	8,433	7,281	9,504	0,15		3,417	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Ābolu dzēriens	150	38	0,134	0,264	8,716		3,75	0,87	
kopā:		272	11,61	12,72	27,31	0,360	4,500	8,348	

Launags

Kēkss bez glutēna un piena	70	282	0,627	14,431	38,571		7,	0,431	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		351	1,44	14,73	53,77	0	10,000	1,131	
Diena kopā:		861	20,96	37,57	109,72	0,790	15,100	9,761	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	103	6,589	6,895	2,98	0,07		0,019	3,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0,549	0,12	2,088			1,392	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		250	7,77	12,41	26,00	0,470	2,000	1,411	

Pusdienas

Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1,047	2,173	6,53	0,14	0,7	1,74	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0,36	2,36	26,				
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		474	15,32	16,53	65,17	0,690	0,700	5,124	

Launags

Rīsu biezputra bez piena	50	52	0,552	0,64	10,928	0,1		0,105	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		232	0,96	5,44	44,04	0,300	5,000	1,098	
Diena kopā:		956	24,05	34,38	135,21	1,460	7,700	7,633	

ceturtdiena, 15.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	5	7	0,05	0,005	1,95				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Vegāniskais siers smērīnš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		214	1,88	10,81	37,69	0,350	4,500	0,819	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		577	17,36	20,70	79,05	0,650	0,350	6,264	

Launags

Pupiņu pastēte	40	46	2,371	1,992	4,746	0,16		2,247	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
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	3	12			2,994		3,		
kopā:		302	3,98	6,32	57,16	0,560	3,000	3,798	
Diena kopā:		1094	23,22	37,83	173,90	1,560	7,850	10,881	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	4	29		3,2					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		325	6,47	9,45	54,49	0,700	2,000	1,974	

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,909	5,374	3,473	0,07	0,21	1,964	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		414	16,88	17,86	45,87	0,557	3,960	9,168	

Launags

Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1,5	0,15	25,2			0,99	
Mandeļu dzēriens	150	105	2,25	6,9	7,65				8,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		269	4,54	7,30	45,05	0	0	1,690	
Diena kopā:		1008	27,89	34,61	145,41	1,257	5,960	12,832	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Vistas gaļas frikasē	80	155	10,99	8,82	7,368	0,326		0,098	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		610	18,65	20,92	85,86	1,826	0,950	7,124	

Launags

Banānu griķu pankūka	100	260	3,661	9,091	40,339	0,1		2,006	
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		303	3,99	9,17	52,05	0,100	0	2,006	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14,055	12,135	15,84	0,25		5,695	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Citronu eļļas mērce	1000	7364	1,04	800,805	64,73	10,	60,	0,265	
Sēklu maistījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358	11,
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:		7863	21,20	824,35	116,15	10,780	66,050	13,670	

Launags

Kēkss bez glutēna un piena	70	282	0,627	14,431	38,571		7,	0,431	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		351	1,44	14,73	53,77	0	10,000	1,131	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Cepta vistas gaļa	70	156	15,014	9,995	0,607	0,28		0,049	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2	1,	2,486	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0,36	2,36	26,				
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		656	21,14	25,02	85,11	1,080	1,000	7,000	

Launags

Rīsu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,2		0,21	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		363	1,57	10,72	64,43	0,600	5,000	1,203	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4,917	3,177	12,239	0,22		2,156	9,
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		644	18,50	22,87	89,65	0,880	0,400	6,681	

Launags

Pupiņu pastēte	40	46	2,371	1,992	4,746	0,16		2,247	
----------------	----	----	-------	-------	-------	------	--	-------	--

Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		243	3,19	6,07	43,96	0,560	2,000	3,098	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Bezglutēna maize	20	44	0,058	0,646	9,46	0,2			
kopā:		599	20,24	25,31	71,73	1,011	4,290	12,434	

Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	50	181	2,5	0,25	42,			1,65	
Mandeļu dzēriens	200	140	3,	9,2	10,2				8,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		376	6,29	9,70	64,40	0	0	2,350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

Veģetārā

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,		2,834	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupuņu plācenītis	80	128	5,534	4,972	15,371	0,16		5,107	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1		1,878	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		710	17,89	22,69	106,75	1,510	0,750	14,196	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		249	14,70	10,65	23,05	0	2,500	2,468	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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,
Sarkano lēcu sautējums	250	241	10,75	10,856	25,288	1,		7,525	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		567	22,05	22,83	67,33	1,300	1,600	15,570	

Launags

Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		167	6,93	3,11	28,09	0,200	3,000	0,548	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		712	22,89	23,85	97,72	1,336	0	13,664	

Launags

Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		349	7,62	10,90	54,04	0,100	5,500	2,943	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416		2,52	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		672	21,51	24,71	89,69	2,176	0,400	8,591	

Launags

Biezpiena sacepums	80	121	15,931	2,583	8,286		0,8	0,033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		214	18,71	8,97	14,32	0	2,800	0,884	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Pupu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Biezpiena burkānu plācenītis	70	133	8,99	4,759	13,51	0,21	4,41	1,428	3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24	2,244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		556	20,45	21,58	68,77	1,630	8,400	14,302	

Launags

Baltmaize	60	158	4,68	1,26	30,84			2,28	1,
Zemesriekstu sviests	30	193	8,07	15,9	4,2			0,9	5,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		408	13,57	17,46	47,25	0	0	3,880	