

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olībumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
----------------------	----------	------	------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Omlete	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3,7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		197	9,12	9,33	18,10	0,200	2,000	1,953	

Pusdienas

Cūkgaiņas teftelis	50	111	6,988	6,778	5,402	0,06		0,289	1;3;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Jogurta krēms	30	68	1,435	5,086	4,247		1,5		7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		367	12,23	13,56	48,10	0,360	6,000	3,801	

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	20	67	1,42	0,62	13,44			0,94	
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		171	5,41	2,87	30,14	0	0	1,640	
Diena kopā:		734	26,77	25,75	96,34	0,560	8,000	7,394	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,115	0,1	0,02	0,81	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
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				
kopā:		181	7,12	6,57	23,44	0,100	0,020	1,380	

Pusdienas

Dārzeņu un sakņu siera zupa	100	59	2,144	3,702	4,134			1,342	7,
Maltas vistas gaļas mērce	60	95	6,473	6,136	3,582	0,18		0,34	7,
Vārīta pasta - makaroni	100	173	5,596	1,774	32,988	0,4			1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		435	19,19	17,21	50,01	0,680	0,250	3,410	

Launags

Rauga pankūka	60	142	3,686	4,958	20,217		0,3	0,028	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		199	4,30	5,14	34,12	0	0,300	0,378	
Diena kopā:		815	30,61	28,92	107,57	0,780	0,570	5,168	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1,7
Kaņēlcukurs	7	26	0,164	0,01	6,258		3,5	1,858	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		285	8,51	6,89	46,86	0,150	6,650	3,678	

Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	150	78	3,406	2,923	9,417	0,128		1,157	
Cūkgāļas strogonovs	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	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,839	2,197	1,564			0,692	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		517	19,22	18,69	66,75	0,518	0,500	6,288	

Launags									
Biezpiens ar jogurtu	80	74	12,8	0,672	4,				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		222	15,41	7,17	23,25	0	3,000	1,340	
Diena kopā:		1023	43,14	32,75	136,86	0,668	10,150	11,306	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1,7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		264	8,38	7,44	40,66	0,200	5,000	2,410	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Biešu - burkānu salāti	70	38	0,945	1,491	5,124	0,14		1,981	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		486	19,32	21,11	54,52	0,890	0	6,155	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		294	9,64	14,18	31,10	0	3,000	1,750	
Diena kopā:		1044	37,33	42,73	126,28	1,090	8,000	10,315	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,

Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		241	12,18	11,92	19,80	0,320	3,000	1,961	

Pusdienas

Cūkgaļas teftelis	50	111	6,988	6,778	5,402	0,06		0,289	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3,519	1,238	20,556	0,13		2,73	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	16	1,068	0,844	1,569	0,28		0,724	
Jogurta krēms	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		420	13,85	15,79	54,79	0,470	6,500	4,637	

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazētas)"	20	67	1,42	0,62	13,44			0,94	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		211	7,25	3,95	36,05	0	0	1,850	
Diena kopā:		872	33,27	31,66	110,64	0,790	9,500	8,448	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		235	9,39	7,91	31,95	0,150	0,030	1,785	

Pusdienas

Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	88	3,216	5,553	6,2			2,013	7,
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7,552	7,159	4,179	0,21		0,397	7,
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		581	24,34	22,01	70,19	0,950	0,350	4,829	

Launags

Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		304	6,92	8,50	50,04	0	0,500	0,537	
Diena kopā:		1121	40,64	38,41	152,18	1,100	0,880	7,151	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diēta

pirmdienā, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra ar rīsu pienu	150	161	2,478	2,7	31,632	0,3		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,					
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		284	3,14	7,78	50,78	0,600	3,000	0,912	

Pusdienas

Vistas buljona zupa ar rīsiem	150	78	3,406	2,923	9,417	0,128		1,157	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	181	9,487	13,709	5,086	0,24		0,568	
Vārīti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0,619	2,566	1,559	0,07	0,14	0,916	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		530	17,13	21,12	67,33	0,868	0,640	5,638	

Launags

"Pusšāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti ar zaļumiem un eļļu	100	38	1,169	2,229	2,975			1,178	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		197	5,02	10,33	20,61	0,300	3,000	1,178	
Diena kopā:		1011	25,29	39,23	138,72	1,768	6,640	7,728	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,049	0,2	0,6	0,225	
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	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		205	0,93	5,95	36,60	0,500	3,600	0,325	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Biešu - burkānu salāti	70	38	0,945	1,491	5,124	0,14		1,981	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		478	14,85	18,11	63,71	0,890	0	6,155	

Launags

Vārīta cūkgaļa	30	70	7,152	4,582	0,13	0,03		0,057	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zaļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				

Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		241	8,06	9,85	29,52	0,330	3,000	0,757	
Diena kopā:		924	23,83	33,92	129,83	1,720	6,600	7,237	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Omlete	100	147	9,412	9,85	4,257	0,1		0,026	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		267	10,22	14,96	21,98	0,400	3,000	0,226	

Pusdienas

Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	225	15,417	14,704	7,513	0,097		0,105	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	16	1,068	0,844	1,569	0,28		0,724	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	30	52	0,626	2,961	5,829		3,	0,367	
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		492	20,55	18,83	59,02	0,527	7,500	5,439	

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	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		286	4,78	7,38	48,71	0	0	1,900	
Diena kopā:		1045	35,54	41,16	129,71	0,927	10,500	7,565	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		327	3,26	13,02	50,80	0,750	0,600	0	

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	150	55	1,094	3,154	5,678	0,6		2,234	
Maltas vistas gaļa mērce	100	160	11,304	9,786	6,804	0,1		0,54	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		486	15,41	20,30	60,18	0,990	0,350	5,981	

Launags

Banānu griķu pankūka	80	208	2,929	7,273	32,271	0,08		1,605	
Ievārījums	15	21	0,15	0,015	5,85				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		269	3,65	7,50	46,67	0,080	0	2,095	
Diena kopā:		1082	22,32	40,81	157,65	1,820	0,950	8,076	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

pirmdienā, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	200	104	4,541	3,898	12,556	0,17		1,543	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		684	25,54	25,04	87,40	0,650	0,375	8,013	

Launags									
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16,	0,84	5,				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		263	18,63	9,81	24,38	0	3,000	1,340	

otrdienā, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1,35	2,13	7,32	0,2		2,83	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		526	21,22	22,75	58,97	0,950	0	7,004	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		294	9,64	14,18	31,10	0	3,000	1,750	

trešdienā, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas teftelis	70	156	9,783	9,489	7,563	0,084		0,404	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	100	22	1,525	1,205	2,241	0,4		1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		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:		624	21,59	21,32	84,64	0,634	7,500	7,782	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis "Milzu" (glazētas)"	30	100	2,13	0,93	20,16			1,41	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		269	9,56	5,26	45,02	0	0	2,320	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4,288	7,403	8,267			2,684	7,
Maltas vistas gaļas mērce	70	111	7,552	7,159	4,179	0,21		0,397	7,
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		677	27,28	25,43	83,17	1,110	0,450	6,191	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		343	7,26	8,60	59,60	0	2,500	0,747	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Omlete	100	147	9,412	9,85	4,257	0,1		0,026	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		303	10,22	18,96	21,98	0,400	3,000	0,226	

Pusdienas

Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	225	15,417	14,704	7,513	0,097		0,105	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	18	1,22	0,964	1,793	0,32		0,828	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	50	87	1,043	4,935	9,716		5,	0,611	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		626	21,85	21,93	84,19	0,897	10,000	6,556	

Launags

Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1,5	0,15	25,2			0,99	
Mandeļu dzēriens	200	140	3,	9,2	10,2				8,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		321	5,53	9,68	51,26	0	0	1,900	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	250	250	5,075	5,312	47,498	0,75	1,		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4,8	4,2				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		475	5,29	19,14	72,79	1,050	4,000	0	

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	200	74	1,458	4,206	7,57	0,8		2,978	
Maltas vistas gaļa mērce	100	160	11,304	9,786	6,804	0,1		0,54	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3,01	4,91	58,1	0,2		1,05	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		718	16,76	24,54	107,20	1,580	0,450	7,678	

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				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		367	4,78	9,42	66,24	0,100	2,000	2,706	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

veģ.

1.-4. klase

pirmdienā, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416		2,52	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		716	23,90	21,17	105,83	0,866	0	13,729	

Launags

Biezpiens ar jogurtu	100	92	16,	0,84	5,				7,
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42			1,14	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		263	18,63	9,81	24,38	0	3,000	1,340	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8,528	4,23	26,822	0,3	3,	0,765	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		361	11,25	12,97	49,82	0,300	6,000	2,665	

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar turku zirņiem	200	221	5,693	5,133	38,19	0,9		4,42	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1,35	2,13	7,32	0,2		2,83	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		640	19,23	23,77	86,41	2,175	0,275	13,614	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		294	9,64	14,18	31,10	0	3,000	1,750	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Omīete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4		0,026	3;7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				

Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		304	14,16	17,75	20,49	0,400	3,000	1,966	

Pusdienas

Pupiņu plācenītis	80	152	6,334	7,441	14,753	0,16		3,915	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1,525	1,205	2,241	0,4		1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		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:		621	18,14	19,28	91,83	0,860	7,500	11,293	

Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	40	134	2,84	1,24	26,88			1,88	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		302	10,27	5,57	51,74	0	0	2,790	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,23	0,2	0,04	1,62	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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:		334	12,78	9,55	49,21	0,200	3,040	2,760	

Pusdienas

Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4,288	7,403	8,267			2,684	7,
Kausētā siera mērce	40	65	2,5	5,195	1,992	0,16		0,037	7;9
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		734	25,67	24,02	101,06	1,060	0,450	8,031	

Launags

Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		343	7,26	8,60	59,60	0	2,500	0,747	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5,677	4,872	15,695	0,212		1,928	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas 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	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		791	28,97	26,47	106,86	0,712	0,500	10,115	

otrdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1,35	2,13	7,32	0,2		2,83	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		755	29,29	28,85	93,26	1,200	0	10,594	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11,18	10,844	8,644	0,096		0,462	1,3,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1,525	1,205	2,241	0,4		1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Jogurta krēms	70	160	3,348	11,868	9,909		3,5		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:		786	27,02	26,82	106,50	0,696	8,500	9,990	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5,36	9,254	10,334			3,355	7,
Maltas vistas gaļas mērce	100	159	10,789	10,227	5,97	0,3		0,566	7,
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11,193	3,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		864	35,93	31,98	105,92	1,280	0,450	8,131	