

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

BD 1.2

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	100	92	3,58	1,69	15,754	0,1	0,5	0,21	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		293	10,58	11,52	37,27	0,100	3,500	1,560	

Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāju	100	36	2,125	1,593	3,208	0,107		0,689	1,9
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	100	192	8,957	7,773	21,17	0,64		0,782	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	50	24	0,817	1,145	2,591	0,2		1,398	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		255	11,96	10,54	27,38	0,947	0	2,869	

Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	100	155	3,776	9,755	12,782	0,275		1,883	3,7
Kefīrs	130	62	3,9	2,6	5,85				7,
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
kopā:		224	7,98	12,46	19,53	0,275	0	2,133	
Diena kopā:		772	30,52	34,52	84,19	1,322	3,500	6,562	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		229	7,20	7,42	33,77	0,150	0,750	1,984	

Pusdienas									
Cūkgājas kotlete	40	127	7,214	9,764	2,408	0,16		0,336	1,3
Kartupeļu biezputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	50	16	0,582	1,091	1,201	0,15		0,629	
Kakao krēms	30	88	1,518	7,3	4,114		3,	0,365	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0,051	0,024	0,345			0,048	
kopā:		387	12,30	19,20	40,43	0,410	6,500	4,173	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Blenderētās zemenes	15	5	0,126	0,063	0,866			0,252	
Sēkļu 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				
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		170	10,83	6,54	16,19	0	0	1,247	
Diena kopā:		786	30,32	33,15	90,39	0,560	7,250	7,404	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	140	122	5,376	2,565	18,353	0,14	0,28	2,688	1:7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,

Krēmsiers	25	51	1,8	4,45	0,825				7,
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		231	8,93	7,31	31,45	0,140	2,280	3,513	

Pusdienas

Skābeņu zupa	100	52	1,695	2,831	4,808	0,4		0,998	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gajas frikasē	50	93	6,092	6,741	1,576	0,134		0,168	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Redīsu un burkānu salāti	50	30	0,54	2,56	1,32	0,2		1,	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
kopā:		318	11,17	13,86	36,25	0,834	0,375	4,440	

Launags

Omlēte	50	64	4,874	4,276	1,164	0,2		0,013	3;7
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Dārzeņu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528			1,109	
Kakao dzēriens	130	64	4,182	2,881	5,504			0,672	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		217	10,49	11,53	17,61	0,200	2,000	2,469	
Diena kopā:		766	30,58	32,70	85,30	1,174	4,655	10,422	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1;7
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		265	9,56	7,31	39,42	0,150	4,650	3,188	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	100	46	2,52	2,18	3,949	0,4		1,914	4,
Veltņītis tomātu mērcē	60	115	7,425	7,272	4,929	0,065		0,291	
Vārīti kartupeļi	110	82	2,332	0,117	17,257	0,11		2,449	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		271	13,14	11,68	27,69	0,625	0	5,034	

Launags

Biezpiena sierīnš	38	141	4,446	9,31	9,918				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Auglis	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		257	6,35	13,84	26,36	0	0	1,450	
Diena kopā:		793	29,05	32,83	93,47	0,775	4,650	9,672	

P. (A. Bocisova)

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

BD 3-6

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5,37	2,535	23,631	0,15	0,75	0,315	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		339	12,38	12,38	45,15	0,150	3,750	1,665	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1,9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	130	250	11,644	10,104	27,52	0,832		1,017	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	70	34	1,144	1,603	3,627	0,28		1,957	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		341	16,06	14,14	36,51	1,273	0	4,007	

Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	150	233	5,663	14,632	19,172	0,412		2,824	3,7
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
kopā:		313	10,58	17,77	27,18	0,412	0	3,174	
Diena kopā:		994	39,02	44,29	108,84	1,835	3,750	8,846	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	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	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		263	7,84	7,53	38,57	0,150	0,750	2,434	

Pusdienas									
Cūkgājas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1,3
Kartupeļu biezputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0,698	1,309	1,441	0,18		0,754	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		520	17,15	26,96	51,25	0,540	8,500	5,221	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		252	15,50	7,57	29,37	0	0	2,106	
Diena kopā:		1025	40,48	42,05	119,19	0,690	9,250	9,761	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1,7

Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		294	11,09	8,62	41,45	0,160	3,300	4,630	

Pusdienas

Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
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 griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Redisu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
kopā:		409	15,05	18,69	44,34	1,147	0,375	5,416	

Launags

Omelete	80	103	7,798	6,842	1,863	0,32		0,021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		285	14,55	14,63	23,17	0,320	3,000	3,249	
Diena kopā:		987	40,70	41,84	108,96	1,617	6,675	13,195	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Mannā biežputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1;7
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		266	9,69	7,34	39,43	0,150	4,650	3,188	

Pusdienas

Zivs zupa ar dārzeņiem	150	69	3,779	3,27	5,924	0,6		2,871	4,
Veltnītis tomātu mērcē	60	115	7,425	7,272	4,929	0,065		0,291	
Vārīti kartupeļi	130	97	2,756	0,138	20,394	0,13		2,894	
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0,966	2,499	1,369	0,06		0,456	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		367	16,73	13,50	43,21	0,855	0	7,612	

Launags

Biezpiena sieripīš	38	141	4,446	9,31	9,918				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Bumbieris	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		317	7,97	14,13	38,92	0	0	2,690	
Diena kopā:		950	34,39	34,97	121,56	1,005	4,650	13,490	

E. B. (H. Borisova)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
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				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		344	1,87	11,75	58,07	0,600	3,000	0,315	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāju	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeniņiem	150	255	9,753	11,372	28,21	0,24		1,646	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	70	34	1,144	1,603	3,627	0,28		1,957	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		435	14,07	18,20	53,29	0,970	0	6,060	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	197	3,9	6,945	28,86	0,15		4,095	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Mandeļu dzēriens	200	140	3,	9,2	10,2				8,
kopā:		349	7,50	16,35	40,86	0,150	0	4,595	
Diena kopā:		1127	23,44	46,29	152,22	1,720	3,000	10,970	

trešdiena, 8.aprīlis	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,					
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		274	2,84	7,76	48,30	0,600	0	1,112	
Pusdienas									
Cūkgājas kotlete bez miltiem	60	193	11,45	13,92	5,579	0,007		0,078	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	60	19	0,698	1,309	1,441	0,18		0,754	
Augu tauku putukrējums	30	92	0,158	8,184	4,346		3,6		
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		569	15,83	24,67	69,81	0,637	8,100	5,139	
Launags									
Pupiņu pastēte	40	46	2,371	1,992	4,746	0,16		2,247	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		186	3,51	3,34	34,80	0,460	0	3,157	
Diena kopā:		1029	22,18	35,77	152,91	1,697	8,100	9,408	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra ar rīsu pienu	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Vegāniskais siers smērīgš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	

Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		243	3,33	8,07	50,93	0,600	3,000	2,334	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	80	155	10,99	8,82	7,368	0,326		0,098	
Vārtīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Redisu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
kopā:		480	16,97	16,94	63,93	1,136	0,375	6,668	

Launags

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,					
Dārzeņu asortī	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		375	10,84	17,74	41,88	0,400	3,000	2,430	
Diena kopā:		1097	31,14	42,75	156,75	2,136	6,375	11,432	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Griķu mannas putra bez piena	150	108	1,746	1,505	21,674	0,15	1,5	0,459	
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
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				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		242	2,59	6,62	42,71	0,450	6,000	1,887	

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3,779	3,27	5,924	0,6		2,871	4,
Veltnītis tomātu mērcē	70	135	8,662	8,484	5,751	0,076		0,34	
Vārtīti kartupeļi	130	97	2,756	0,138	20,394	0,13		2,894	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		349	16,53	15,33	35,73	0,876	0,140	6,964	

Launags

Bezglutēna un bezlaktozes cepums	60	289	3,36	13,92	36,78			1,32	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		438	4,43	19,19	60,56	0,300	0	2,210	
Diena kopā:		1029	23,54	41,15	139,00	1,626	6,140	11,061	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4. klase

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāju	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgāju un dāržeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	1,152		1,408	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	80	38	1,307	1,832	4,146	0,32		2,237	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		544	26,75	23,21	56,20	1,633	0	4,678	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Cepti kartupeļi	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
kopā:		419	14,15	23,71	36,36	0,550	0	4,266	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		584	19,24	28,40	61,70	0,720	8,500	6,985	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		352	21,79	13,08	35,46	0	0	2,536	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vistas gaļas frikasē	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		714	25,48	27,15	89,47	1,667	0,500	10,266	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4		0,026	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Dārzeņu asorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		

kopā:		418	19,40	21,77	35,57	0,400	3,000	4,413	
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Zivs zupa ar dārzeņiem	200	111	2,696	7,906	7,088	0,6		2,626	7,
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		602	25,84	25,43	65,90	0,966	0	9,175	

Launags

Biezpiena sierīņš	38	141	4,446	9,31	9,918				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Bumbieris	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		384	8,24	18,34	45,80	0	3,000	2,900	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

Diētu ēdienkarte

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgāju	200	103	4,01	5,621	8,947	0,2		3,276	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeni	200	340	13,004	15,163	37,614	0,32		2,195	
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1,634	2,29	5,182	0,4		2,796	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		560	18,82	24,08	66,48	1,220	0	8,267	

Launags

Cepti kartupeļi	200	262	5,2	9,26	38,48	0,2		5,46	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Mandeļu dzēriens	1000	700	15,	46,	51,				8,
kopā:		974	20,80	55,46	91,28	0,200	0	5,960	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Cūkgājas kotlete bez miltiem	70	226	13,358	16,24	6,509	0,008		0,091	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
Augu tauku putukrējums	30	92	0,158	8,184	4,346		3,6		
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		650	19,23	27,92	79,20	0,808	8,100	6,772	

Launags

Pupiņu pastēte	40	46	2,371	1,992	4,746	0,16		2,247	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		186	3,51	3,34	34,80	0,460	0	3,157	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	100	194	13,738	11,025	9,21	0,407		0,123	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		661	22,89	22,76	90,01	1,507	0,500	9,706	

Launags

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,					
Dārzeņu assorti	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		411	10,84	21,74	41,88	0,400	3,000	2,430	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi eļas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi eļas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5,039	4,359	7,899	0,8		3,828	4,
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		565	21,13	24,13	65,36	1,536	0,500	9,898	

Launags

Bezglutēna un bezlaktozes cepums	60	289	3,36	13,92	36,78			1,32	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		502	4,66	23,27	67,21	0,300	3,000	2,420	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

Veģetārā

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Itāļu grūbu zupa	200	89	2,903	4,366	9,565	0,935		3,304	1,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13,738	17,124	39,973	0,2		2,585	1,3;7,9
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	80	38	1,307	1,832	4,146	0,32		2,237	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		716	27,65	29,88	83,03	1,455	0	10,326	
trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas

Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,36		3,78	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
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 citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		648	16,42	23,00	91,46	1,460	9,000	11,548	
ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas

Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zaļo zirņiņu plācenītis ar brokoļiem	100	140	7,951	5,104	15,263	0,4		4,749	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		719	21,90	23,77	102,26	1,800	0,500	14,680	
piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas

Ziedkāpostu krēmzupa	200	111	2,696	7,906	7,088	0,6		2,626	7,
Siera kotlete	50	159	9,784	9,954	7,312			0,131	3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	20	0,2	1,63	1,031	0,018		0,013	1;7
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		626	25,93	27,31	67,67	0,898	0	8,930	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5,314	3,982	8,02	0,268		1,722	1,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zajumu eļļas mērci	90	43	1,471	2,061	4,664	0,36		2,516	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		784	36,96	29,48	90,59	2,100	0	8,238	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgājas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1,3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1,163	2,182	2,402	0,3		1,258	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		775	25,56	34,03	89,28	0,780	10,000	9,910	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4,237	7,077	12,021	1,		2,494	1,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas frikase	100	185	12,183	13,482	3,152	0,267		0,335	1,7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1,08	5,12	2,64	0,4		2,	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		783	27,20	29,73	99,20	1,897	0,500	11,082	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivs zupa ar dārzeniem	250	139	3,37	9,882	8,86	0,75		3,283	7,
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9,9	9,695	6,573	0,086		0,389	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1,449	3,748	2,053	0,09		0,684	7,
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maīze	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		761	30,76	28,41	92,69	1,156	0	12,776	