

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1.2

pirmdienā, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā bezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	1,7
Kanēļcukurs	7	26	0,164	0,01	6,258		3,5	1,858	
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	2	8			1,996		2,		
kopā:		211	6,06	6,22	32,63	0,120	5,620	2,774	

Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	120	62	2,725	2,339	7,534	0,102		0,926	
Cūkgaļas strogonovs	50	101	5,77	7,643	2,413	0,15		0,082	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0,719	1,883	1,34			0,593	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
kopā:		322	11,92	12,60	39,69	0,352	0,375	3,875	

Launags									
Biezpiens ar jogurtu	60	55	9,6	0,504	3,				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	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		199	12,20	6,99	21,25	0	2,000	1,340	
Diena kopā:		732	30,19	25,80	93,57	0,472	7,995	7,989	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0,15	1,5	0,382	1,7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		184	5,69	6,52	25,59	0,150	3,500	1,382	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	100	47	1,536	2,791	3,821	0,1		1,586	
Plovs ar cūkgaļu	130	265	10,026	10,777	31,992	0,52		1,554	
Biešu - burkānu salāti	60	33	0,81	1,278	4,392	0,12		1,698	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		416	16,87	17,85	46,96	0,740	0	4,838	

Launags									
Karstmaize ar sieru	30	112	4,41	6,94	7,95			0,525	1;10;3;7
Bumbieris	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		160	4,98	7,15	18,49	0	2,000	1,015	
Diena kopā:		761	27,55	31,52	91,04	0,890	5,500	7,235	

trešdiena, 22.aprīlis	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
Klijū 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

Cūkgaļas 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,
Ķīnas 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	
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, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,115	0,1	0,02	0,81	1;7
levārījums	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 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
levārījums	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	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,05	12,651	0,12	0,12	1,241	7,
levārījums	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	150	2	0,39	0,076	0,012				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		228	9,13	8,91	28,63	0,120	2,120	2,141	

Pusdienas

Biešu zupa	130	42	1,095	1,438	6,02	0,13		1,922	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	40	93	7,495	6,297	1,439	0,04		0,114	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0,196	1,811	0,746	0,02		0,014	1;7

Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	50	26	0,598	1,779	1,907	0,038	0,138	1,141	
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:		337	13,52	12,75	40,46	0,328	3,888	7,042	

Launags

Biezpiena masa	40	51	6,239	1,362	3,451		2,		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		182	8,05	10,69	13,06	0	3,000	0,965	
Diena kopā:		747	30,71	32,35	82,15	0,448	9,008	10,148	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-----------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1,7
Kanēļcukurs	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	
Cūkgaiņas 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, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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 cūkgaiņu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Plovs ar cūkgaiņu	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, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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 biezputra	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	
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	

	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15	0,03	1,215	1;7
ļavārijums	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

Dārzenu un sakņu siera zupa	150	88	3,216	5,553	6,2			2,013	7,
Maltas 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
ļavārijums	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	

	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,
ļavārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		268	10,34	11,10	32,88	0,150	3,150	2,451	

Pusdienas

Biešu zupa	150	48	1,263	1,66	6,947	0,15		2,217	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9,369	7,872	1,799	0,05		0,142	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0,196	1,811	0,746	0,02		0,014	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,718	2,134	2,288	0,045	0,165	1,369	

Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		438	17,83	15,20	55,31	0,385	3,915	9,138	

Launags

Biezpiena masa	60	77	9,358	2,044	5,176		3,		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		253	12,75	12,35	21,85	0	4,000	1,610	
Diena kopā:		959	40,93	38,64	110,04	0,535	11,065	13,199	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

DIĒTU ĒDIENKARTE

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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									
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšīna""	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	
Zāļu 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, 21.aprīlis	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	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	
Zāļu 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	
Zāļu 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, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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,
KĶnas 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, 23.aprīlis	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr	Alerģēni
	g		vielas					vielas	

Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
ļavārījums	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	
ļavārījums	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	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr	Alerģēni
	g		vielas					vielas	

Brokastis

Kukurūzas biezputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
ļavārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Vārīta ola	25	37	3,082	2,45	0,252				3,
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:		274	10,18	10,18	36,44	0,600	3,000	1,974	

Pusdienas

Biešu zupa	150	48	1,263	1,66	6,947	0,15		2,217	9,
------------	-----	----	-------	------	-------	------	--	-------	----

Zivju kotlete bez miltiem	60	111	10,099	4,762	7,111	0,066		0,351	4,
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,272	2,913	0,02		0,001	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1,379	7,678	3,489	0,18	0,9	2,101	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
kopā:		371	15,48	14,53	43,77	0,536	4,650	7,866	

Launags

Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		342	4,67	13,95	48,40	0	0	1,540	
Diena kopā:		987	30,32	38,67	128,61	1,136	7,650	11,380	

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	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Biešu zupa	200	64	1,684	2,213	9,262	0,2		2,956	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,243	9,446	2,159	0,06		0,171	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	80	42	0,957	2,846	3,051	0,06	0,22	1,826	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		578	22,35	20,84	72,41	0,570	3,970	12,165	

Launags

Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		304	18,99	13,71	25,30	0	6,000	1,610	

Dārzenu 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	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2,105	2,766	11,578	0,25		3,695	9,
Zivju kotlete bez miltiem	70	130	11,782	5,556	8,297	0,077		0,41	4,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		627	20,74	23,01	83,02	1,177	5,250	12,584	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		342	4,67	13,95	48,40	0	0	1,540	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

VEĢĒTĀRĀ

1.-4. klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu 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,
Plens	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, 21.aprīlis									
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, 22.aprīlis									
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	23,716	0,3		3,15	7,
Kīnas 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	
Plens	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, 23.aprīlis									
Pusdienas									
Launags									
Pusdienas									

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
ļevārījums	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	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
------------------------	-------------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Biešu zupa	200	64	1,684	2,213	9,262	0,2		2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siera kotlete	50	159	9,784	9,954	7,312			0,131	3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1,196	3,557	3,813	0,075	0,275	2,282	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486		3,75	0,525	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		618	21,26	23,06	78,46	0,525	4,025	12,581	

Launags

Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1;11
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		316	18,99	13,71	28,30	0	9,000	1,610	

SĀSKAŅOTS!
15.04.2026.

(A. Boļišova)

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5,677	4,872	15,695	0,212		1,928	
Cūkgaļas stroganovs	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, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5,36	9,254	10,334			3,355	7,
Maltas 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	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2,105	2,766	11,578	0,25		3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,117	11,02	2,519	0,07		0,199	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1,196	3,557	3,813	0,075	0,275	2,282	
Jāņogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		733	27,55	26,26	93,03	0,700	5,275	15,349	