

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 1-2

pirmdienā, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Četru 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				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>10,66</b>	<b>8,22</b>	<b>37,23</b>	<b>0,150</b>	<b>0,300</b>	<b>4,628</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>397</b>	<b>18,05</b>	<b>16,49</b>	<b>43,76</b>	<b>0,463</b>	<b>0</b>	<b>3,925</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēkļu 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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1037</b>	<b>36,29</b>	<b>43,59</b>	<b>122,54</b>	<b>0,813</b>	<b>0,300</b>	<b>10,276</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>339</b>	<b>12,38</b>	<b>12,38</b>	<b>45,15</b>	<b>0,150</b>	<b>3,750</b>	<b>1,665</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1,9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni	130	250	11,644	10,104	27,52	0,832		1,017	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zajuņu 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				
<b>kopā:</b>		<b>341</b>	<b>16,06</b>	<b>14,14</b>	<b>36,51</b>	<b>1,273</b>	<b>0</b>	<b>4,007</b>	

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

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biežputra	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,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
<b>kopā:</b>		<b>253</b>	<b>7,84</b>	<b>7,53</b>	<b>38,57</b>	<b>0,150</b>	<b>0,750</b>	<b>2,434</b>	

#### 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 frikassē	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	
Redīsu 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	
<b>kopā:</b>		<b>409</b>	<b>15,05</b>	<b>18,59</b>	<b>44,34</b>	<b>1,147</b>	<b>0,375</b>	<b>5,416</b>	

#### Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Klijū maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>332</b>	<b>13,14</b>	<b>12,75</b>	<b>40,61</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>5,176</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1025</b>	<b>40,48</b>	<b>42,05</b>	<b>119,19</b>	<b>0,690</b>	<b>9,250</b>	<b>9,761</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	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
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,		
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>11,09</b>	<b>8,62</b>	<b>41,45</b>	<b>0,150</b>	<b>3,300</b>	<b>4,530</b>	

#### Pusdienas

Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	60	158	9,277	12,102	2,593	0,06		0,02	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	60	33	0,826	2,122	2,468	0,045	0,165	1,651	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7,995	0,333	4,666		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>Pusdienas kopā:</b>		<b>410,319</b>	<b>21,489</b>	<b>17,156</b>	<b>40,459</b>	<b>0,245</b>	<b>7,665</b>	<b>5,636</b>	

#### 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	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				
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>317</b>	<b>7,97</b>	<b>14,13</b>	<b>38,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,690</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>987</b>	<b>40,70</b>	<b>41,84</b>	<b>108,96</b>	<b>1,617</b>	<b>6,675</b>	<b>13,195</b>	

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Četru 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				
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
<b>kopā:</b>		<b>271</b>	<b>10,66</b>	<b>8,22</b>	<b>37,23</b>	<b>0,150</b>	<b>0,300</b>	<b>4,628</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaiļas gulašs	70	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1,7
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>397</b>	<b>18,05</b>	<b>16,49</b>	<b>43,76</b>	<b>0,463</b>	<b>0</b>	<b>3,925</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēkļu 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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1037</b>	<b>36,29</b>	<b>43,59</b>	<b>122,54</b>	<b>0,813</b>	<b>0,300</b>	<b>10,276</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
<b>kopā:</b>		<b>339</b>	<b>12,38</b>	<b>12,38</b>	<b>45,15</b>	<b>0,150</b>	<b>3,750</b>	<b>1,665</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>341</b>	<b>16,06</b>	<b>14,14</b>	<b>36,51</b>	<b>1,273</b>	<b>0</b>	<b>4,007</b>	

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

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biežputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	7,

levārijums	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,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
<b>kopā:</b>		<b>253</b>	<b>7,84</b>	<b>7,53</b>	<b>38,57</b>	<b>0,150</b>	<b>0,750</b>	<b>2,434</b>	

#### 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	
Redīsu 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	
<b>kopā:</b>		<b>409</b>	<b>15,05</b>	<b>18,59</b>	<b>44,34</b>	<b>1,147</b>	<b>0,375</b>	<b>5,416</b>	

#### Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Klijū maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>332</b>	<b>13,14</b>	<b>12,75</b>	<b>40,61</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>5,176</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1025</b>	<b>40,48</b>	<b>42,05</b>	<b>119,19</b>	<b>0,690</b>	<b>9,250</b>	<b>9,761</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

#### Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;7
levārijums	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,		
<b>kopā:</b>		<b>294</b>	<b>11,09</b>	<b>8,62</b>	<b>41,45</b>	<b>0,150</b>	<b>3,300</b>	<b>4,530</b>	

#### Pusdienas

Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	60	158	9,277	12,102	2,593	0,06		0,02	1;3
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	60	33	0,826	2,122	2,468	0,045	0,165	1,651	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7,995	0,333	4,666		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>Pusdienas kopā:</b>		<b>410,319</b>	<b>21,489</b>	<b>17,156</b>	<b>40,459</b>	<b>0,245</b>	<b>7,665</b>	<b>5,636</b>	

#### 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	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				
Ābols	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>317</b>	<b>7,97</b>	<b>14,13</b>	<b>38,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,690</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>987</b>	<b>40,70</b>	<b>41,84</b>	<b>108,96</b>	<b>1,617</b>	<b>6,675</b>	<b>13,195</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 3-6

## Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

## Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
ļavārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>264</b>	<b>3,41</b>	<b>8,25</b>	<b>45,17</b>	<b>0,750</b>	<b>0,600</b>	<b>0,200</b>	

## Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865	
Cūkgaļas gulašs	80	140	8,83	10,631	2,378	0,32		0,337	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>431</b>	<b>16,17</b>	<b>17,61</b>	<b>51,76</b>	<b>0,790</b>	<b>0,300</b>	<b>4,056</b>	

## Launags

Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
ļavārijums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>333</b>	<b>3,06</b>	<b>9,01</b>	<b>65,04</b>	<b>0</b>	<b>5,000</b>	<b>1,840</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1028</b>	<b>22,63</b>	<b>34,87</b>	<b>161,97</b>	<b>1,540</b>	<b>5,900</b>	<b>6,096</b>	
<b>otrdiena, 28.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltum vielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedr vielas</b>	<b>Alerģēni</b>

## Brokastis

Rīsu biežputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
ļavārijums	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,		
<b>kopā:</b>		<b>344</b>	<b>1,87</b>	<b>11,75</b>	<b>58,07</b>	<b>0,600</b>	<b>3,000</b>	<b>0,315</b>	

## Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3,007	4,216	6,71	0,15		2,457	
dārzeņiem	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			
<b>kopā:</b>		<b>435</b>	<b>14,07</b>	<b>18,20</b>	<b>53,29</b>	<b>0,970</b>	<b>0</b>	<b>6,060</b>	

## 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,
<b>kopā:</b>		<b>349</b>	<b>7,50</b>	<b>16,35</b>	<b>40,86</b>	<b>0,150</b>	<b>0</b>	<b>4,595</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1127</b>	<b>23,44</b>	<b>46,29</b>	<b>152,22</b>	<b>1,720</b>	<b>3,000</b>	<b>10,970</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>274</b>	<b>2,84</b>	<b>7,76</b>	<b>48,30</b>	<b>0,600</b>	<b>0</b>	<b>1,112</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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			
<b>kopā:</b>		<b>569</b>	<b>15,83</b>	<b>24,67</b>	<b>69,81</b>	<b>0,637</b>	<b>8,100</b>	<b>5,139</b>	

<b>Launags</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>186</b>	<b>3,51</b>	<b>3,34</b>	<b>34,80</b>	<b>0,460</b>	<b>0</b>	<b>3,157</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1029</b>	<b>22,18</b>	<b>35,77</b>	<b>152,91</b>	<b>1,697</b>	<b>8,100</b>	<b>9,408</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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 smēriņš 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,		
<b>kopā:</b>		<b>243</b>	<b>3,33</b>	<b>8,07</b>	<b>50,93</b>	<b>0,600</b>	<b>3,000</b>	<b>2,334</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Redīsu 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	
<b>kopā:</b>		<b>480</b>	<b>16,97</b>	<b>16,94</b>	<b>63,93</b>	<b>1,136</b>	<b>0,375</b>	<b>6,668</b>	

<b>Launags</b>									
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 asorti	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,		
<b>kopā:</b>		<b>375</b>	<b>10,84</b>	<b>17,74</b>	<b>41,88</b>	<b>0,400</b>	<b>3,000</b>	<b>2,430</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1097</b>	<b>31,14</b>	<b>42,75</b>	<b>156,75</b>	<b>2,136</b>	<b>6,375</b>	<b>11,432</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1-4. klase

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgājas gulašs	90	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1,7
Vārti rīsi	150	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>397</b>	<b>18,05</b>	<b>16,49</b>	<b>43,76</b>	<b>0,463</b>	<b>0</b>	<b>3,925</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	75	12,152	1,715	2,709				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēkļu maize	30	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1,11
Sviests	10	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	1	0,02	0,038	0,006				
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1037</b>	<b>36,29</b>	<b>43,59</b>	<b>122,54</b>	<b>0,813</b>	<b>0,300</b>	<b>10,276</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāju	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1,9
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	180	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				
<b>kopā:</b>		<b>341</b>	<b>16,06</b>	<b>14,14</b>	<b>36,51</b>	<b>1,273</b>	<b>0</b>	<b>4,007</b>	

<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi ar olu	200	233	5,663	14,632	19,172	0,412		2,824	3,7
Kefirs	200	72	4,5	3,	6,75				7,
Gurķi	100	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>10,58</b>	<b>17,77</b>	<b>27,18</b>	<b>0,412</b>	<b>0</b>	<b>3,174</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>994</b>	<b>39,02</b>	<b>44,29</b>	<b>108,84</b>	<b>1,835</b>	<b>3,750</b>	<b>8,846</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	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	100	130	8,528	9,437	2,206	0,187		0,235	1,7
Vārti griķi	200	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Augļu un ogu dzēriens	200	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
<b>kopā:</b>		<b>409</b>	<b>15,05</b>	<b>18,59</b>	<b>44,34</b>	<b>1,147</b>	<b>0,375</b>	<b>5,416</b>	

<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem	200	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>332</b>	<b>13,14</b>	<b>12,75</b>	<b>40,61</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>5,176</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1025</b>	<b>40,48</b>	<b>42,05</b>	<b>119,19</b>	<b>0,690</b>	<b>9,250</b>	<b>9,761</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70	158	9,277	12,102	2,593	0,06		0,02	1;3
Vārīti kartupeļi	200	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1;7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	33	0,826	2,122	2,468	0,045	0,165	1,651	
Putots saldaiss biezpiens	50	54	7,995	0,333	4,666		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>Pusdienas kopā:</b>		<b>410,319</b>	<b>21,489</b>	<b>17,156</b>	<b>40,459</b>	<b>0,245</b>	<b>7,665</b>	<b>5,636</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena siersīņš	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				
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>317</b>	<b>7,97</b>	<b>14,13</b>	<b>38,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,690</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>987</b>	<b>40,70</b>	<b>41,84</b>	<b>108,96</b>	<b>1,617</b>	<b>6,675</b>	<b>13,195</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4. klase

## Veģetārā

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeņi siera mērcē	100	58	2,509	3,73	3,558	0,316		2,462	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>640</b>	<b>15,66</b>	<b>22,86</b>	<b>91,31</b>	<b>1,016</b>	<b>1,500</b>	<b>12,934</b>	

## Launags

Banānu pankūka	200	508	11,278	28,95	50,288	0,4		1,626	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>632</b>	<b>13,35</b>	<b>33,38</b>	<b>68,70</b>	<b>0,400</b>	<b>2,000</b>	<b>2,536</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	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 zajuņu eļļas mērci	80	38	1,307	1,832	4,146	0,32		2,237	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>716</b>	<b>27,65</b>	<b>29,88</b>	<b>83,03</b>	<b>1,455</b>	<b>0</b>	<b>10,326</b>	

## Launags

Cepti kartupeļi ar olu	200	311	7,551	19,51	25,563	0,55		3,766	3;7
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
<b>kopā:</b>		<b>419</b>	<b>14,15</b>	<b>23,71</b>	<b>36,36</b>	<b>0,550</b>	<b>0</b>	<b>4,266</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	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,
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>16,42</b>	<b>23,00</b>	<b>91,46</b>	<b>1,460</b>	<b>9,000</b>	<b>11,548</b>	

## Launags

Biezplens 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				
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
<b>kopā:</b>		<b>352</b>	<b>21,79</b>	<b>13,08</b>	<b>35,46</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,536</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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,
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	
<b>kopā:</b>		<b>719</b>	<b>21,90</b>	<b>23,77</b>	<b>102,26</b>	<b>1,800</b>	<b>0,500</b>	<b>14,680</b>	
<b>Launags</b>									
Omelete	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,		
<b>kopā:</b>		<b>418</b>	<b>19,40</b>	<b>21,77</b>	<b>35,57</b>	<b>0,400</b>	<b>3,000</b>	<b>4,413</b>	

Nedēļas ēdienkarte  
Grupa

5.-9. klase

pirmdiena, 27.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6,346	3,606	6,578	0,15		1,038	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgājas gulašs	90	143	8,232	10,883	3,156	0,073		0,173	1,7
Vārīti rīsi	150	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>kopā:</b>		<b>397</b>	<b>18,05</b>	<b>16,49</b>	<b>43,76</b>	<b>0,463</b>	<b>0</b>	<b>3,925</b>	

**Launags**

Biezpiens ar krējumu	100	75	12,152	1,715	2,709				7,
Blenderētas zemenes	20	7	0,168	0,084	1,155			0,336	
Sēklu maize	30	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1,11
Sviests	10	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	1	0,02	0,038	0,006				
Banāns	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1037</b>	<b>36,29</b>	<b>43,59</b>	<b>122,64</b>	<b>0,813</b>	<b>0,300</b>	<b>10,276</b>	

otrdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāju	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1,9
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	180	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				
<b>kopā:</b>		<b>341</b>	<b>16,06</b>	<b>14,14</b>	<b>36,51</b>	<b>1,273</b>	<b>0</b>	<b>4,007</b>	

**Launags**

Cepti kartupeļi ar olu	200	233	5,663	14,632	19,172	0,412		2,824	3,7
Kefirs	200	72	4,5	3,	6,75				7,
Gurķi	100	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>10,58</b>	<b>17,77</b>	<b>27,18</b>	<b>0,412</b>	<b>0</b>	<b>3,174</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>994</b>	<b>39,02</b>	<b>44,29</b>	<b>108,84</b>	<b>1,835</b>	<b>3,750</b>	<b>8,846</b>	

trešdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	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	100	130	8,528	9,437	2,206	0,187		0,235	1,7
Vārīti griķi	200	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Augļu un ogu dzēriens	200	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
<b>kopā:</b>		<b>409</b>	<b>15,05</b>	<b>18,59</b>	<b>44,34</b>	<b>1,147</b>	<b>0,375</b>	<b>5,416</b>	

**Launags**

Piena zupa ar rīsiem	200	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
<b>kopā:</b>		<b>332</b>	<b>13,14</b>	<b>12,75</b>	<b>40,61</b>	<b>0,150</b>	<b>1,500</b>	<b>5,176</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1025</b>	<b>40,48</b>	<b>42,05</b>	<b>119,19</b>	<b>0,690</b>	<b>9,250</b>	<b>9,761</b>	

ceturtdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70	158	9,277	12,102	2,593	0,06		0,02	1,3
Vārti kartupeļi	200	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	21	0,155	2,107	0,47	0,02		0,014	1,7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	33	0,826	2,122	2,468	0,045	0,165	1,651	
Putots saldaīs biežpiens	50	54	7,995	0,333	4,666		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
<b>Pusdienas kopā:</b>		<b>410,319</b>	<b>21,489</b>	<b>17,156</b>	<b>40,459</b>	<b>0,245</b>	<b>7,665</b>	<b>5,636</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sierīņš	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				
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
<b>kopā:</b>		<b>317</b>	<b>7,97</b>	<b>14,13</b>	<b>38,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,690</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>987</b>	<b>40,70</b>	<b>41,84</b>	<b>108,96</b>	<b>1,617</b>	<b>6,675</b>	<b>13,195</b>	