

Puz (A. Bozisona)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
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				
kopā:		271	10,66	8,22	37,23	0,150	0,300	4,628	

Pusdienas									
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,
Cūkgaļas 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				
kopā:		397	18,05	16,49	43,76	0,463	0	3,925	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	254	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1;3;7
Bumbieris	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		369	7,58	18,88	41,56	0,200	0	1,723	
Diena kopā:		1037	36,29	43,59	122,54	0,813	0,300	10,276	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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,
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 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	
Dzēriens	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
Kefīrs	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, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
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				
kopā:		253	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 biežputra	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	
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, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielās	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,		
kopā:		294	11,09	8,62	41,45	0,150	3,300	4,530	

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	
kopā:		409	15,05	18,59	44,34	1,147	0,375	5,416	

Launags

Omlete	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, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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,
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,
Dzēriens	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		367	16,73	13,50	43,21	0,855	0	7,612	

Launags

Biezpiena sieriņš	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	
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	

B. M. (A. Bozisa)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Brokastis

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				
kopā:		271	10,66	8,22	37,23	0,150	0,300	4,628	

Pusdienas

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				
kopā:		397	18,05	16,49	43,76	0,463	0	3,925	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	254	5,639	14,475	25,144	0,2		0,813	1;3;7
Bumbieris	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Tēja	150	2	0,39	0,076	0,012				
kopā:		369	7,58	18,88	41,56	0,200	0	1,723	
Diena kopā:		1037	36,29	43,59	122,54	0,813	0,300	10,276	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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,
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 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 zaļumu eļļas mērci	70	34	1,144	1,603	3,627	0,28		1,957	
Dzēriens	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
Kefīrs	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, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	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				
kopā:		253	7,84	7,53	38,57	0,150	0,750	2,434	

Pusdienas									
Cūkgajas 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	
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, 21.maijs	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
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,		
kopā:		294	11,09	8,62	41,45	0,150	3,300	4,530	

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	
kopā:		409	15,05	18,59	44,34	1,147	0,375	5,416	

Launags									
Omlēte	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, 22.maijs	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
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,
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	
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,
Dzēriens	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		367	16,73	13,50	43,21	0,855	0	7,612	

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	
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Diētu ēdienkarte

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
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,					
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		325	7,49	11,35	50,04	0,750	3,600	0	

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	60	38	0,822	2,833	2,34	0,009	0,015	1,634	10,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		444	13,89	18,43	55,31	0,629	0,015	6,019	

Launags

Bezglutēna pankūka	100	223	1,295	7,352	37,99	0,1	0,5		3,
ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
kopā:		303	2,07	7,60	57,33	0,100	3,500	0,490	
Diena kopā:		1072	23,45	37,38	162,68	1,479	7,115	6,509	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Rīsu biezputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
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				
kopā:		236	2,32	7,60	50,54	0,600	0	0,675	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6,268	9,633	6,296	0,15	0,495	1,59	
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439	0,03	0,18	0,562	
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:		515	17,56	21,53	62,45	1,080	0,675	4,073	

Launags

Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	

Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Banāni	70	62	0,84	0,14	14,			1,26	
kopā:		350	7,80	12,79	49,99	0,300	3,000	2,111	
Diena kopā:		1101	27,67	41,92	162,98	1,980	3,675	6,859	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Brokastis

Kukurūzas biežputra bez piena	150	107	6,39	2,652	15,084	0,3		1,974	6,
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,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		221	7,17	7,77	31,60	0,600	0	2,074	

Pusdienas

miltiem	60	147	9,354	9,884	4,995	0,058		0,427	
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	59	0,121	6,139	0,888	0,02		0,001	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Vanīļas krēms uz augu tauku bāzes	30	71	0,611	5,077	5,8		3,6		
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Bezglutēna maize	15	33	0,044	0,484	7,095	0,15			
kopā:		543	13,62	24,97	64,55	0,468	8,900	6,166	

Launags

Rīsu zupa bez piena	200	87	0,954	1,058	18,501	0,2		0,182	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
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				
kopā:		304	1,54	11,13	49,29	0,500	0	3,482	
Diena kopā:		1067	22,33	43,87	145,44	1,568	8,900	11,722	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	100	152	9,42	9,954	5,157	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:		272	10,23	15,06	22,88	0,400	3,000	0,226	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
eļļu	60	29	0,759	1,919	2,266	0,06		1,55	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		422	16,90	16,79	50,81	0,910	0	5,499	

Launags

Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3,
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		371	4,90	14,03	55,05	0	3,000	1,750	
Diena kopā:		1065	32,03	45,88	128,74	1,310	6,000	7,475	

piektdiena, 22.maijs	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	
levārijums	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,					
redīsiem	70	13	0,641	0,139	2,139			1,553	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		304	3,83	7,92	54,87	0,600	3,000	2,465	

Pusdienas

Dārzenu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Bezglutēna maizes grauzdīņi	10	23	0,29	0,7	3,97	0,01			
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803	0,005		0,396	4,
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,06	0,3	0,744	
Augļu un ogu dzēriens	150	22	0,234	0,204	4,448		0,375	1,218	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:		456	14,46	17,84	59,35	0,675	0,675	7,941	

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:		1046	23,06	33,13	162,93	1,275	3,675	12,306	

Božica (A. Božica)

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1,	1,2	4,8	0,2		3,6	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		539	23,22	20,44	64,39	0,594	0	6,653	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	508	11,278	28,95	50,288	0,4		1,626	1;3;7
Bumblers	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,		
kopā:		632	13,35	33,38	68,70	0,400	2,000	2,536	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	1,152		1,408	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zajumu eļļas mērci	80	38	1,307	1,832	4,146	0,32		2,237	
Dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		544	26,75	23,21	56,20	1,633	0	4,678	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Cepti kartupeļi ar olu	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, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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	
kopā:		584	19,24	28,40	61,70	0,720	8,500	6,985	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	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	
Sēkļu 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, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	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	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

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	50	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, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	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,
Dzēriens	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 sierīnš	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,		
Ābols	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

Veģetārā ēdienkarte

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	70	27	1,164	1,247	2,63	0,35		1,498	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		615	26,61	26,92	65,78	0,680	0	7,413	

Launags

Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7,	0,021	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
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:		340	19,42	10,86	40,80	0	10,000	0,721	

otrdiena, 19.maijs	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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273	11,269	7,882	38,976	0,001		8,433	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		663	18,61	26,24	86,80	0,291	6,540	15,407	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
kopā:		366	12,27	16,47	41,39	0	2,000	3,701	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	-----------------	-------	------------	------	--------	---------------	----------

Pusdienas

Pupiņu un kartupeļu saņemums	200	245	13,799	4,07	37,67	2,473		10,552	1;11;3;7
Rīvets siers	10	34	2,48	2,68					7,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Sēklu maisījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358	11,
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,807	0,02	0,82	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,

kopā:		678	26,99	27,76	79,49	2,673	6,270	15,016	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	300	180	8,046	4,317	27,596	0,3	3,	0,273	7,
Bumblerī	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,
kopā:		422	17,17	14,91	54,41	0,300	3,000	5,313	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2,756	2,287	6,937	0,8		3,561	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Biezpiena burkānu piācenītis	70	133	8,99	4,759	13,51	0,21	4,41	1,428	3,7
Vārtī griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
eļļu	90	44	1,138	2,879	3,399	0,09		2,324	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		683	26,08	23,27	91,67	1,350	4,710	10,526	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		279	3,10	9,08	45,06	0	3,000	0,910	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pupiņu piācenītis	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 burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0,312	0,272	5,931		0,5	1,624	
kopā:		505	14,36	22,95	60,03	0,870	1,000	13,287	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	100	188	18,278	2,764	22,103		13,	0,041	1;11;3;7
Zemeņu mērce	20	10	0,16	0,08	2,098		1,	0,32	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
Auglis	130	72	1,027	0,325	15,86			0,91	
kopā:		380	25,90	7,60	51,52	0	17,000	2,305	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrv ielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0,2		1,384	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgājas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1,	1,2	4,8	0,2		3,6	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,

kopā:

748

31,07

23,85

99,94

0,704

0

9,455

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrv ielas	Alerģēni
--------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāju	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 cūkgāju un dārzeņiem	230	442	20,601	17,877	48,69	1,472		1,8	1,
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zāļu eļļas mērci	90	43	1,471	2,061	4,664	0,36		2,516	
Dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,

kopā:

784

36,96

29,48

90,59

2,100

0

8,238

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrv ielas	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Cūkgājas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1,3
Kartupeļu biežputra	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	

kopā:

775

25,56

34,03

89,28

0,780

10,000

9,910

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrv ielas	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 frikassē	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 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:

783

27,20

29,73

99,20

1,897

0,500

11,082

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrv ielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Živs zupa ar dārzeņiem	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,
Dzēriens	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,

kopā:

761

30,76

28,41

92,69

1,156

0

12,776