

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdienā, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,115	0,1		0,81	1,7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	150								
kopā:		184	6,47	7,23	23,52	0,100	0	1,780	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	100	45	1,363	2,16	5,061	0,1		1,924	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgālas stroganovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
KĪnas kāpostu salāti ar burkāniem	50	21	0,71	1,598	1,458	0,1	0,25	0,62	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		350	12,95	14,70	41,45	0,480	0,250	4,523	

Launags									
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	120	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1,7
kopā:		260	11,31	13,14	24,31	0	2,000	1,940	
Diena kopā:		795	30,74	35,06	89,28	0,580	2,250	8,243	

otrdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3,302	1,601	11,571	0,2		0,604	7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		160	6,00	5,36	21,83	0,200	0	1,504	

Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	100	40	2,158	1,199	4,923	0,3		1,857	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeni	150	288	13,435	11,659	31,754	0,6		1,174	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		376	16,23	16,49	39,83	1,000	0,250	4,977	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		232	5,39	9,66	31,73	0,020	0,020	1,360	
Diena kopā:		768	27,61	31,51	93,39	1,220	0,270	7,841	

trešdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	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	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		204	7,41	8,28	25,45	0,100	0,500	0,885	

Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	50	112	6,59	6,919	5,393			0,699	1,3

Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
Biezpienkrems	30	62	2,557	3,936	4,139		3,		7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		343	12,24	12,17	44,49	0,200	6,500	5,040	

Launags

Pasta ar sieru	120	242	10,364	11,436	24,253	0,12		1,286	1,7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	150								
kopā:		248	10,66	11,54	25,15	0,120	0	1,536	
Diena kopā:		795	30,31	31,98	95,10	0,420	7,000	7,461	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu 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								
kopā:		240	8,73	8,35	32,30	0,150	0,300	3,633	

Pusdienas

Ķirbju biezenzupa	100	62	1,029	4,346	4,668	0,4		1,68	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgaļa karija mērcē	60	105	6,167	7,782	2,592	0,24		0,211	7,
Vārīti rīsi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,1		0,462	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199			0,468	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		369	10,99	15,03	47,06	0,750	3,750	4,419	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Banāns	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Saldskābmaize ar sviestu	25	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		190	10,62	5,74	24,20	0	0	1,390	
Diena kopā:		800	30,34	29,11	103,56	0,900	4,050	9,442	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Prosas biežputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7,
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2			0,675	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		163	4,90	5,50	24,00	0,100	0,500	1,364	

Pusdienas

Rasotņiņš	100	72	1,029	4,142	7,41	0,4	0,5	1,355	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	124	9,789	8,166	2,827	0,05		0,218	1,3;4;7
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,2		2,1	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,412				
kopā:		307	14,21	14,38	29,35	0,700	0,550	5,181	

Launags

Pankūka	70	175	4,771	9,336	17,79	0,14	2,24	0,215	1,3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
kopā:		301	10,25	14,79	31,51	0,140	3,240	1,340	
Diena kopā:		771	29,36	34,67	84,86	0,940	4,290	7,885	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdienā, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15		1,215	1,7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		231	8,69	8,55	30,08	0,150	0	2,185	

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,
Cūkgaļas stroganovs	60	122	6,925	9,171	2,895	0,18		0,098	7,
Vārīti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
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:		424	14,97	16,34	54,11	0,580	0,300	6,200	

Launags									
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	150	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1,7
kopā:		288	11,87	13,26	30,37	0	2,000	2,375	
Diena kopā:		943	35,52	38,15	114,55	0,730	2,300	10,760	

otrdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	74	3,302	1,601	11,571	0,2		0,604	7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		206	7,26	5,56	31,43	0,200	0	2,404	

Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	3,237	1,799	7,385	0,45		2,786	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		461	20,10	19,96	49,31	1,290	0,300	6,558	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1,3
Svaigu dārzeņu asorti	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		232	5,39	9,66	31,73	0,020	0,020	1,360	
Diena kopā:		899	32,74	35,18	112,47	1,510	0,320	10,322	

trešdienā, 9.septembris	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	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,
Zāļu tēja	200								
kopā:		272	10,45	9,95	35,84	0,150	0,750	1,215	

Pusdienas

Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	60	135	7,907	8,303	6,472			0,839	1,3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1,7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0,835	1,306	2,974	0,12		1,704	
Biezpienkārmis	30	62	2,557	3,936	4,139		3,		7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		408	14,77	13,84	53,99	0,270	6,500	6,577	

Launags

Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1,7,9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		308	13,26	14,40	31,22	0,150	0	1,858	
Diena kopā:		989	38,48	38,18	121,05	0,570	7,250	9,650	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četrus graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1,7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13			1,29	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		285	10,30	9,31	39,37	0,150	0,300	4,278	

Pusdienas

Ķirbju biezenzupa	150	93	1,543	6,52	7,002	0,6		2,519	7,
Baltmaizes grauzdīņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgaļa karija mērcē	60	105	6,167	7,782	2,592	0,24		0,211	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			0,562	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		474	12,81	17,79	65,06	1,000	5,000	5,989	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Saldskābmaize ar sviestu	25	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		228	14,33	6,30	28,63	0	0	1,600	
Diena kopā:		987	37,45	33,40	133,06	1,150	5,300	11,867	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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								
kopā:		250	7,73	7,48	38,40	0,150	0,750	2,334	

Pusdienas

Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	124	9,789	8,166	2,827	0,05		0,218	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0,752	1,31	3,471	0,06	0,06	1,809	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		391	16,22	17,16	41,68	1,010	0,810	7,209	

Launags

Pankūka	100	250	6,816	13,337	25,415	0,2	3,2	0,307	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		408	12,69	18,91	46,23	0,200	5,200	1,782	
Diena kopā:		1049	36,64	43,55	126,31	1,360	6,760	11,325	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 Diētu ēdienkarte

pirmdienā, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	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		
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200								
kopā:		261	3,30	8,20	45,00	0,750	0,600	0,100	

Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Cūkgaļas strogonovs bez piena	60	136	7,115	10,282	3,814	0,18		0,426	
Vārīti griķi	130	144	3,218	0,686	31,145	0,13		1,373	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0,852	1,918	1,749	0,12	0,3	0,744	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		420	13,54	16,40	54,72	0,580	5,300	7,052	

Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4,321	2,286	0,014	0,02		0,005	
kopā:		305	5,90	10,29	46,70	0,320	2,000	1,556	
Diena kopā:		987	22,75	34,89	146,42	1,650	7,900	8,708	

otrdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas putrainu zupa bez piena	200	98	1,452	1,666	19,232	0,2		0,532	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Vegāniskais siera smēriņš Violife	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	200								
kopā:		169	1,54	7,23	35,02	0,500	0	0,892	

Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	3,237	1,799	7,385	0,45		2,786	9,
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13,004	15,163	37,614	0,2		2,195	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0,576	3,115	3,064	0,12	0,3	2,074	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		445	16,85	20,13	48,68	0,770	0,300	7,345	

Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19			0,84	3,
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	100	19	0,933	0,216	3,073			2,388	9,
Zāļu tēja	200								
kopā:		304	4,78	13,87	39,26	0	0	3,228	
Diena kopā:		918	23,17	41,23	122,97	1,270	0,300	11,465	

trešdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	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			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					

"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44				
Zāļu tēja	200								
kopā:		308	5,54	9,97	49,36	0,600	0	0,315	

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	152	9,766	11,046	2,765			0,671	3,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0,974	1,523	3,469	0,14		1,988	
Rīsu pudiņš	30	54	0,805	0,94	10,651	0,06	1,8	0,186	3,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		422	15,02	13,80	57,29	0,350	5,300	6,879	

Launags

Bezglutēna makaroni ar vegāno siera mērci	150	235	1,611	11,171	31,969	0,278		0,513	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		241	1,91	11,27	32,87	0,278	0	0,763	
Diena kopā:		971	22,47	35,04	139,52	1,228	5,300	7,957	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Bez piena bezglutēna auzu pārslu putra	150	150	3,045	3,188	28,499	0,45	0,6		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Zāļu tēja	200								
kopā:		271	3,53	8,23	47,37	0,750	0,600	0,300	

Pusdienas

Ķirbju biežzupa bez salda krējuma	150	73	1,567	3,941	7,62	0,15		3,062	9,
Bezglutēna maizes grauzdīni	5	12	0,145	0,35	1,985	0,005			
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	60	101	6,05	7,401	2,473	0,06		0,557	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0,646	2,507	1,439			0,562	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		432	12,09	14,77	62,40	0,365	5,000	6,498	

Launags

Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Vārīta cūkgāļa	30	70	7,152	4,582	0,13	0,03		0,057	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Zāļu tēja	200								
kopā:		228	8,03	9,80	26,52	0,330	0	0,757	
Diena kopā:		931	23,65	32,79	136,29	1,445	5,600	7,555	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	122	6,132	2,952	17,646	0,3		0,912	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	
Zāļu tēja	200								
kopā:		233	6,39	7,97	34,15	0,600	0	1,012	

Pusdienas

Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Zivju kotlete	50	118	8,824	6,228	6,803			0,396	4,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,

Burkānu kāļu salāti ar eļļu	60	27	0,63	1,319	3,283	0,12		2,048	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		407	14,39	14,20	54,13	0,870	5,750	9,449	
Launags									
Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
levārijums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		428	3,13	11,65	81,67	0	7,000	2,481	
Diena kopā:		1067	23,91	33,81	169,95	1,470	12,750	12,942	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
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,
Cūkgaļas 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	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		578	20,74	22,14	73,60	0,790	0,500	9,002	

Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1;7
kopā:		383	14,65	17,54	41,99	0,250	2,500	2,438	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4,316	2,399	9,847	0,6		3,715	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Ūdens ar brūklenēm	200	72	4,8	3,	6,75				
kopā:		606	27,76	24,30	68,45	1,460	0,350	8,642	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti	80	15	0,746	0,173	2,458			1,911	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	5,67	9,72	32,65	0,020	0,020	2,077	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551			0,978	1;3
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
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Biezpienkrēms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		727	24,29	25,20	98,07	0,450	11,000	11,498	

Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		510	21,89	23,93	51,43	0,250	0	2,930	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10,279	12,97	4,32	0,4		0,351	7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	

Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		681	20,26	27,16	87,81	1,390	5,000	8,582	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize ar sviestu	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
kopā:		328	20,25	15,79	27,04	0	0	1,050	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13,705	11,432	3,958	0,07		0,306	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7,
Ūdens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				
kopā:		635	28,67	27,39	66,74	1,260	1,090	9,980	

Launags

Pankūka	200	501	13,631	26,674	50,83	0,4	6,4	0,614	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		651	20,58	35,11	62,83	0,400	9,400	1,648	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase

pirmdienā, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
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,
Cūkgaļas stroganovs	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	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		578	20,74	22,14	73,60	0,790	0,500	9,002	

Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1,7
kopā:		383	14,65	17,54	41,99	0,250	2,500	2,438	

otrdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4,316	2,399	9,847	0,6		3,715	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16,122	13,991	38,105	0,72		1,408	1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Ūdens ar brūklenēm	200	72	4,8	3,	6,75				
kopā:		606	27,76	24,30	68,45	1,460	0,350	8,642	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1:3
Svaigu dārzeņu asorti	80	15	0,746	0,173	2,458			1,911	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	5,67	9,72	32,65	0,020	0,020	2,077	

trešdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551			0,978	1:3
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
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Biezpienkrēms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		727	24,29	25,20	98,07	0,450	11,000	11,498	

Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1:7,9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		510	21,89	23,93	51,43	0,250	0	2,930	

ceturtdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,

Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10,279	12,97	4,32	0,4		0,351	7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		681	20,26	27,16	87,81	1,390	5,000	8,582	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize ar sviestu	60	225	7,9	14,05	16,53			1,05	1;10;3;7
kopā:		328	20,25	15,79	27,04	0	0	1,050	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	174	13,705	11,432	3,958	0,07		0,306	1;3;4;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7,
Ūdens ar ogām	200	96	6,	4,	9,				
kopā:		635	28,67	27,39	66,74	1,260	1,090	9,980	

Launags

Pankūka	200	501	13,631	26,674	50,83	0,4	6,4	0,614	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		651	20,58	35,11	62,83	0,400	9,400	1,648	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Veģetārā

pirmdiena, 7.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņi siera mērcē	100	58	2,509	3,73	3,558	0,3		2,462	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,2	0,5	1,24	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		622	15,40	23,91	85,96	0,910	1,000	11,864	

Launags									
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7,106	3,525	22,351	0,25	2,5	0,638	1,7
kopā:		383	14,65	17,54	41,99	0,250	2,500	2,438	

otrdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4,316	2,399	9,847	0,6		3,715	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Pilngraudu makaroni ar dārzeniņiem	200	298	9,652	5,897	48,054	0,2		8,032	1,
Kausētā siera mērce	20	33	1,25	2,597	0,996	0,08		0,018	7,9
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,634	3,575	0,14	0,35	2,419	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		741	27,21	28,48	90,46	1,820	0,350	18,051	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4,368	5,39	29,56			0,159	1;3
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	80	15	0,746	0,173	2,458			1,911	9,
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	5,67	9,72	32,65	0,020	0,020	2,077	

trešdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
Pusdienas									
Zaļo zirņiņu plācenītis ar brokoļiem	80	112	6,361	4,083	12,21	0,32		3,799	1;11;3
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
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Biezpienkāms	60	125	5,114	7,873	8,278		6,		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				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		723	21,43	24,10	103,00	0,775	11,250	14,320	

Launags									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;7;9
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Zāļu tēja	200								
kopā:		510	21,89	23,93	51,43	0,250	0	2,930	

ceturtdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
----------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Pusdienas

Kirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Dārzeņu saldā krējuma mērcē	100	47	2,003	2,109	4,921	0,4		2,64	1,7
Rīsi ar dārzeņiem	200	245	7,086	9,325	32,962	0,8		2,029	3,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1,076	4,179	2,399			0,936	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		622	15,82	25,68	80,36	2,020	5,000	12,448	

Launags

Biezpiens ar krējumu	70	75	12,152	1,715	2,709				7,
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Zāļu tēja	200								
kopā:		325	15,72	10,64	42,35	0	0	2,500	

piektdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Siera kotlete	60	190	11,741	11,945	8,774			0,157	3,7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		651	26,71	27,90	71,56	1,190	1,090	9,831	

Launags

Ābolu pankūka	200	501	13,631	26,674	50,83	0,4	6,4	0,614	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		651	20,58	35,11	62,83	0,400	9,400	1,648	