

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	120	86	4,082	1,826	13,309	0,12	0,6	0,329	1,7
Kaņēlcukurs	1	4	0,024	0,002	0,894		0,5	0,266	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		200	6,23	6,29	29,34	0,120	1,100	2,145	
Pusdienas									
Boršcs	100	51	1,632	2,775	4,848	0,4	0,2	1,627	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	73	5,426	5,396	0,78	0,2		0,445	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		357	12,12	12,26	48,57	0,700	3,950	5,646	
Launags									
Biezpiens	40	39	7,6	0,2	1,6				7,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	70	14	0,808	0,163	2,163			1,708	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0,414	3,121	0,473	0,015	0,015	0,005	7,
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		207	11,66	11,15	14,32	0,015	0,015	2,873	
Diena kopā:		763	30,01	29,71	92,23	0,835	5,065	10,664	
otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	100	84	3,84	1,832	13,11	0,1	0,2	1,92	1;7
Ievārījums	5	8	0,05	0,005	1,95				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		161	6,79	4,91	22,65	0,100	0,200	2,790	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	100	40	1,38	2,186	3,665	0,1		2,195	9,
Plovs ar vistas gaļu	100	186	6,994	5,595	26,71	0,4		1,238	
Burkānu salāti ar sezama eļļām	50	47	1,176	3,762	2,619	0,1		2,062	11,
Ķiršu dzēriens	150	66	0,248	0,068	15,675			0,308	
kopā:		339	9,80	11,61	48,67	0,600	0	5,803	
Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Zāļu tēja	200								
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		295	8,42	7,98	47,98	0	0	1,378	
Diena kopā:		795	25,00	24,51	119,30	0,700	0,200	9,971	
trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,115	0,1		0,81	1,7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176				7,
Zāļu tēja	150								
kopā:		172	5,80	6,31	23,31	0,100	0	1,480	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	50	111	6,988	6,778	5,402			0,289	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	

Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Rīsu krēms	30	64	0,93	4,232	5,569		1,5	0,067	7,
Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		368	10,96	15,07	45,93	0,150	5,150	4,679	

Launags

Vārti cīsiņi (MK172)	40	86	4,52	6,68	2,08				7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Jogurta mērce	15	13	0,58	0,646	1,279	0,015		0,012	7,
Zāļu tēja	150								
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		191	6,89	11,75	14,48	0,015	0	1,412	
Diena kopā:		731	23,65	33,13	83,72	0,265	5,150	7,571	
ceturtdiena, 29.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Oglhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr	Alerģēni
	g		vielas					ielas	

Brokastis

Kukurūzas putra	100	70	3,56	1,708	10,543	0,1	0,1	1,034	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:		183	6,15	8,84	20,54	0,100	0,100	1,709	

Pusdienas

Dārzenu biezenzupa	100	63	0,729	5,103	3,785	0,1		1,489	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	100	191	8,42	6,656	23,509	0,4		0,252	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268			0,605	
Augļu un ogu dzēriens	150	35	0,234	0,204	7,816		3,75	1,218	
kopā:		321	10,39	13,40	38,95	0,505	3,750	3,754	

Launags

Biezpiena sacepums	50	87	9,014	1,257	9,819		5,5	0,021	1;11;3;7
Ievārījums	15	24	0,15	0,015	5,85				
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Kakao dzēriens	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		221	14,38	4,72	30,12	0	7,500	1,146	
Diena kopā:		725	30,92	26,96	89,61	0,605	11,350	6,609	
piektdiena, 30.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Oglhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr	Alerģēni
	g		vielas					ielas	

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	100	93	4,48	2,128	13,56	0,1	0,2	1,792	1;7
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
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:		188	6,36	7,26	24,10	0,100	0,200	2,637	

Pusdienas

Zivs zupa ar dārzeņiem	100	46	2,52	2,18	3,949	0,4		1,914	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,056	9,328	2,705	0,06		0,148	1;7
Vārti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,1		2,226	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	50	44	0,74	2,755	4,005	0,1		1,025	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	100	2	0,02	0,025	0,365			0,2	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		351	14,31	15,67	36,89	0,660	0	6,613	

Launags

Karstmaize ar sieru	30	112	4,41	6,94	7,95			0,525	1;10;3;7
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1			0,35	
Tēja	150	74	4,825	3,325	6,35			0,775	
Cukurs baltais	1	4			0,998		1,		
kopā:		218	9,63	10,39	21,40	0	1,000	1,650	
Diena kopā:		757	30,29	33,32	82,38	0,760	1,200	10,900	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
pirmdiena, 26.oktobris									
Brokastis									
Mannā biezputra	150	108	5,103	2,283	16,636	0,15	0,75	0,411	1;7
Kaņēlcukurs	1	4	0,024	0,002	0,894		0,5	0,266	
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:		221	7,25	6,75	32,67	0,150	1,250	2,227	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Gurķi ar krējumu	60	30	0,6	2,496	1,188			0,24	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		484	16,52	16,56	66,09	1,030	5,300	7,611	
Launags									
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2,				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	70	14	0,808	0,163	2,163			1,708	
Skābā krējuma ģiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
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								
kopā:		264	15,04	13,51	19,74	0,020	0,020	3,455	
Diena kopā:		969	38,80	36,82	118,50	1,200	6,570	13,293	
otrdiena, 27.oktobris									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	126	5,76	2,748	19,664	0,15	0,3	2,88	1;7
Ievārījums	5	8	0,05	0,005	1,95				
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		226	9,67	6,85	31,73	0,150	0,300	4,040	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	60	57	1,411	4,514	3,142	0,12		2,474	11,
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
kopā:		483	14,30	16,28	69,60	0,870	0	8,033	
Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Zāļu tēja	200								
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		323	8,81	8,11	54,08	0	0	1,728	
Diena kopā:		1033	32,79	31,24	155,42	1,020	0,300	13,801	
trešdiena, 28.oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,672	0,15		1,215	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		226	8,02	8,46	29,91	0,150	0	1,885	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	50	111	6,988	6,778	5,402			0,289	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Rīsu krēms	30	64	0,93	4,232	5,569		1,5	0,067	7,

Ogu ķīselis	70	69	0,224	0,071	16,551		3,5	0,695	
kopā:		416	12,17	15,91	54,35	0,210	5,180	6,073	
Launags									
Vārti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		217	8,21	13,64	15,43	0,020	0	1,416	
Diena kopā:		859	28,41	38,00	99,69	0,380	5,180	9,374	
ceturtdiena, 29.oktobris	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,
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:		263	9,39	10,79	33,22	0,150	0,150	2,901	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	150	286	12,63	9,983	35,264	0,6		0,377	1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	60	21	0,745	1,483	1,522			0,726	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		464	15,17	19,60	55,46	0,755	5,000	5,151	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	105	10,817	1,509	11,782		6,6	0,025	1;11;3;7
Ievārījums	15	24	0,15	0,015	5,85				
Ābols	80	45	0,632	0,2	9,76			0,56	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		283	18,03	6,16	38,85	0	9,600	1,619	
Diena kopā:		1010	42,59	36,55	127,53	0,905	14,750	9,671	
piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	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	7	10	0,07	0,007	2,73				
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:		279	10,17	9,28	37,94	0,150	0,300	4,178	
Pusdienas									
Zivs zupa ar dārzeņiem	150	69	3,779	3,27	5,924	0,6		2,871	4,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaiņas gulašs	60	123	7,056	9,328	2,705	0,06		0,148	1;7
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	60	53	0,888	3,306	4,806	0,12		1,23	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	150	3	0,03	0,038	0,548			0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		421	16,78	17,38	47,69	0,930	0	8,988	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Tēja	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	2,000	2,784	
Diena kopā:		1087	43,00	45,23	124,19	1,080	2,300	15,950	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa diētu ēdienkarte

BD 3-6

	pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis										
Griķu mannas putra bez piena		150	108	1,746	1,505	21,674	0,15	1,5	0,459	
Ievārījums		5	8	0,05	0,005	1,95				
Tomāti		20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Bezglutēna maize		30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm		5	36		4,					
Zāļu tēja		200								
kopā:			221	2,08	6,52	38,33	0,450	1,500	0,659	
Pusdienas										
Borščs		150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		70	102	7,596	7,554	1,093	0,28		0,623	
Vārīti griķi		150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	19	0,42	1,33	1,205	0,06		0,369	
Augļu un ogu dzēriens		200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Bezglutēna maize		30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
kopā:			476	14,57	15,08	70,12	1,390	5,300	6,640	
Launags										
Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem		100	20	1,154	0,233	3,09			2,439	
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,					
Zāļu tēja		200								
kopā:			192	8,39	9,78	17,41	0,330	0	2,496	
Diena kopā:			889	25,05	31,38	125,86	2,170	6,800	9,795	
	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena		150	122	6,132	2,952	17,646	0,3		0,912	6,
Ievārījums		5	8	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	
Zāļu tēja		200								
kopā:			201	6,27	8,53	35,39	0,600	0	1,272	
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa		150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Plovs ar vistas gaļu		150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Burkānu salāti ar sezama seklīņām		60	57	1,411	4,514	3,142	0,12		2,474	11,
Kiršu dzēriens		200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
kopā:			483	14,30	16,28	69,60	0,870	0	8,033	
Launags										
Šarlote ar āboliem		60	113	1,905	5,091	14,813		6,	0,416	3,
Augļu salāti		200	117	1,2	0,656	26,7			4,08	
kopā:			231	3,11	5,75	41,51	0	6,000	4,496	
Diena kopā:			915	23,68	30,55	146,50	1,470	6,000	13,801	
	trešdiena, 28.oktobris	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		
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:			261	3,30	8,20	45,00	0,750	0,600	0,100	
Pusdienas										
Cūkgaļas tefelis bez piena, bez glutēna		50	111	6,593	6,558	6,342			0,104	3,
Vārīti kartupeļi		150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Baltā mērce		20	14	0,024	0,272	2,913	0,02		0,001	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu		60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Augu tauku putukrējums		30	92	0,158	8,184	4,346		3,6		

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:		457	11,03	19,91	56,98	0,230	7,280	5,822	

Launags

Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	60	31	0,477	2,52	1,472			0,455	
Zāļu tēja	200								
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārīta vistas gaļa	40	78	8,641	4,573	0,028	0,04		0,011	
kopā:		210	9,21	12,06	15,69	0,340	0	0,466	
Diena kopā:		928	23,54	40,17	117,67	1,320	7,880	6,388	

ceturtdiena, 29.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
	g		vielās					ielās	

Brokastis

Kukurūzas biezenputra ar rīsu pienu	150	147	2,649	2,394	29,403	0,3		1,974	
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:		300	6,53	10,45	45,98	0,600	0	1,974	

Pusdienas

Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Bezglutēna maizes grauzdiņi	5	12	0,145	0,35	1,985	0,005			
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2,258	3,682	43,575	0,15		0,788	
Cepta vistas gaļa	50	111	10,724	7,139	0,434	0,2		0,035	
Tomātu mērce	20	11	0,271	0,451	1,457	0,02		0,245	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0,745	1,483	1,522			0,726	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		472	15,32	20,80	55,20	0,525	0	4,028	

Launags

Banānu pankūka bez glutēna, piena	100	231	1,44	8,59	41,37		5,	0,93	
Ievārījums	15	24	0,15	0,015	5,85				
Auglis	70	39	0,553	0,175	8,54			0,49	
Zāļu tēja	200								
kopā:		294	2,14	8,78	55,76	0	5,000	1,420	
Diena kopā:		1065	23,99	40,03	156,94	1,125	5,000	7,422	
piektdiena, 30.oktobris	Svars,	Kcal	Olbaltum	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv	Alerģēni
	g		vielās					ielās	

Brokastis

Rīsu biezenputra ar rīsu pienu	150	155	1,658	1,92	32,782	0,3		0,315	
Ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73				
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								
kopā:		270	2,02	6,94	50,22	0,600	0	0,515	

Pusdienas

Zivs zupa ar dārzeņiem	150	69	3,779	3,27	5,924	0,6		2,871	4,
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	60	99	6,744	6,972	2,438	0,06		0,178	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		383	14,79	15,28	45,29	0,870	5,180	9,695	

Launags

Vārīta cūkgaļa	20	47	4,768	3,054	0,087	0,02		0,038	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Bezglutēna maize	30	66	0,087	0,968	14,19	0,3			
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,		
kopā:		313	6,35	11,06	46,78	0,320	2,000	1,589	
Diena kopā:		967	23,16	33,27	142,29	1,790	7,180	11,799	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		686	26,09	24,96	87,94	1,320	0,400	8,678	
Launags									
Biezpiens	80	78	15,2	0,4	3,2				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Svaigu dārzeņu assorti ar ziedkāpostiem	100	20	1,154	0,233	3,09			2,439	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		337	21,12	17,85	22,09	0,020	0,020	4,186	
otrdiena, 27.oktobris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		696	21,28	24,46	97,06	1,200	0	12,499	
Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Zāļu tēja	200								
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		296	9,24	8,60	45,99	0	0	1,317	
trešdiena, 28.oktobris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	60	133	8,385	8,133	6,483			0,346	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0,597	2,489	0,661			0,011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425		2,	0,089	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
kopā:		661	22,62	25,41	83,76	0,210	7,180	7,561	
Launags									
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12				7,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		330	11,13	19,73	27,07	0,020	0	2,816	
ceturtdiena, 29.oktobris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	

Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503	1,7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
kopā:		644	25,12	29,40	69,01	1,010	0	5,072	

Launags

Biezpiena sacepums	100	174	18,028	2,514	19,637		11,	0,041	1;11;3;7
Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	24,76	6,98	42,80	0	14,000	1,075	
piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

Pusdienas

Zivs zupa ar dārzeņiem	200	92	5,039	4,359	7,899	0,8		3,828	4,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaiņas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		661	26,26	28,24	72,87	1,300	0	13,177	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	2,000	2,784	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Veģetārā

1.-4.klase

pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	86	1,84	4,19	10,064	0,8	1,	3,005	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	111	5,348	4,47	12,469	0,1		4,998	9,
Griķi ar dārzeņiem	200	196	4,371	4,864	33,758	0,2		3,762	
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4	7,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		639	20,76	23,24	85,37	1,100	1,000	14,365	
Launags									
Biezpiens	80	78	15,2	0,4	3,2				7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	100	20	1,154	0,233	3,09			2,439	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		337	21,12	17,85	22,09	0,020	0,020	4,186	
otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5,734	5,137	38,656	0,8		4,429	
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124	11,
Sēklu maisījums	10	58	2,139	5,26	0,743			0,716	11,
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		604	15,16	23,66	83,04	1,200	0	15,169	
Launags									
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159	1;3;7
Kefīrs ar banāniem un zemenēm	200	113	4,873	2,949	16,428			1,158	7,
kopā:		296	9,24	8,60	45,99	0	0	1,317	
trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu plācenītis	80	152	6,334	7,441	14,753	0,16		3,915	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0,597	2,489	0,661			0,011	1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683	
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425		2,	0,089	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		679	20,57	24,72	92,03	0,370	7,180	11,130	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505				3,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016	7,
Zāļu tēja	200								
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
kopā:		274	10,52	14,61	24,45	0,020	0	2,816	
ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pasta ar spinātiem un sieru	180	332	12,364	15,411	35,976	0,18		2,326	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211	
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,

kopā:		674	19,60	29,33	81,72	0,390	5,000	10,719	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	174	18,028	2,514	19,637		11,	0,041	1;11;3;7
levārijums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	24,76	6,98	42,80	0	14,000	1,075	
piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr vielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	85	2,411	4,254	9,077	0,2		2,901	
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
Burkānu mērce	20	15	0,479	0,661	1,742	0,08		0,258	7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		605	16,89	21,92	82,21	1,480	0	15,028	
Launags									
Rauga pankūka	200	472	12,285	16,527	67,389		1,	0,094	1;3;7
levārijums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		627	19,02	20,99	89,55	0	3,000	1,128	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase

	pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	117	8,681	8,633	1,249	0,32		0,712		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Guļķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98			0,4		7,
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2		1,
kopā:		686	26,09	24,96	87,94	1,320	0,400	8,678		
Launags										
Biezpiens	80	78	15,2	0,4	3,2					7,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	100	20	1,154	0,233	3,09			2,439		
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007		7,
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74		1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
Zāļu tēja	200									
kopā:		337	21,12	17,85	22,09	0,020	0,020	4,186		
	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39		9,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475		
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2,352	7,524	5,237	0,2		4,124		11,
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1		1,
kopā:		696	21,28	24,46	97,06	1,200	0	12,499		
Launags										
Smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56			0,159		1;3;7
Zāļu tēja	200									
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
kopā:		296	9,24	8,60	45,99	0	0	1,317		
	trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas teftelis	60	133	8,385	8,133	6,483			0,346		1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Siera mērce ar ķiploku	20	28	0,597	2,489	0,661			0,011		1;7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683		
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425		2,	0,089		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
kopā:		661	22,62	25,41	83,76	0,210	7,180	7,561		
Launags										
Vārīti cīsiņi (MK172)	60	130	6,78	10,02	3,12					7,
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,		
Jogurta mērce	20	18	0,773	0,861	1,705	0,02		0,016		7,
Zāļu tēja	200									
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8		1,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					7,
kopā:		330	11,13	19,73	27,07	0,020	0	2,816		
	ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedr- vielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978		
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38		1,
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	200	381	16,84	13,311	47,018	0,8		0,503		1;7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,242	2,472	2,536			1,211		
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0,312	0,272	10,422		5,	1,624		
kopā:		644	25,12	29,40	69,01	1,010	0	5,072		
Launags										
Biezpiena sacepums	100	174	18,028	2,514	19,637		11,	0,041		1;11;3;7

Ievārījums	30	48	0,3	0,03	11,7				
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	3	12			2,994		3,		
kopā:		333	24,76	6,98	42,80	0	14,000	1,075	
piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivs zupa ar dārzeņiem	200	92	5,039	4,359	7,899	0,8		3,828	4,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,1		0,247	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		661	26,26	28,24	72,87	1,300	0	13,177	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7,
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		386	16,04	18,56	38,56	0	2,000	2,784	