

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		609	22.66	22.01	79.06	1.140	0.300	8.902	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		215	6.77	6.29	31.87	0.200	0	2.804	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		531	15.94	22.47	58.04	1.980	0.100	7.715	

Launags									
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		117	10.50	5.67	5.73	0	0.500	0.021	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	140	92	7.716	4.642	4.689	0.14		2.22	4.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0.532	2.819	1.508	0.05	0.1	1.025	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		504	28.41	17.59	55.88	0.610	0.100	10.230	

Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		189	7.38	11.62	13.26	0	0	0.875	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārītas pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.
Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	40	7	0.373	0.086	1.229			0.955	9.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		492	18.71	20.73	57.54	1.145	0.650	10.713	

Launags									
Griķu putra	200	225	8.156	3.69	40.165	0.4	0.4	1.459	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		295	9.10	7.87	46.81	0.400	0.400	1.809	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	160	10.999	10.864	4.383	0.077		0.824	1;3;7
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Krējuma un tomātu mērce	20	20	0.2	1.63	1.031	0.018		0.013	1;7
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Burkānu kolrābjū salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		648	25.42	23.99	81.10	0.545	0.240	8.374	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		137	10.33	4.18	14.31	0	0	0.760	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	120	229	13.333	16.729	6.212	0.24		0.532	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		763	28.30	27.91	98.19	1.440	0.400	11.580	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	505	14.838	19.921	57.442	1.6		4.506	1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277	
Kāļi tīrīti	60	21	0.72	0.12	4.32			1.86	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		779	23.59	29.68	92.99	2.520	0.120	11.838	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	160	105	8.818	5.305	5.359	0.16		2.538	4.
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biezputra	280	237	7.58	2.667	44.274	0.28		5.88	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435	
Vārītas bietes	70	29	1.05	0.07	5.88			1.75	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		747	35.74	30.81	79.07	0.760	0.640	13.824	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārītas pērļu grūbas	250	230	6.669	0.962	48.812	0.25		3.162	1.
Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		749	28.23	26.19	98.86	1.515	0.850	16.912	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļa bumbiņa ar dārzeņiem	90	180	12.374	12.222	4.931	0.086		0.927	1;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		870	33.31	29.42	115.13	0.683	0.300	12.085	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

Papildus 3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443	7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		570	20.37	23.20	68.73	1.140	0.300	6.702	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		175	4.48	7.48	21.54	0.200	0	0.604	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimēm	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Kāļi tīrti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		586	23.34	28.59	56.79	0.570	0.100	6.120	

Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	60	40	0.639	3.383	1.81	0.06	0.12	1.23	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		625	27.61	23.83	73.68	0.695	0.370	6.054	

Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		194	6.09	13.52	11.54	0	0	0.026	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	50	9	0.466	0.108	1.536			1.194	9.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		646	17.77	26.20	83.31	1.155	0.750	9.920	

Launags									
Griķu putra	200	225	8.156	3.69	40.165	0.4	0.4	1.459	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		295	9.10	7.87	46.81	0.400	0.400	1.809	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		555	24.10	24.94	56.40	0.537	0.240	11.428	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		161	13.27	5.17	14.30	0	0	2.225	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA VEĢETĀRĀ

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Brokoļi cepti ar sieru	150	112	9.996	6.338	3.414	1.2		4.008	7.
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma sīpolu mērce	30	33	0.524	2.747	1.535	0.03		0.26	1;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
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 citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		645	22.08	26.16	79.38	2.180	0.800	12.730	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		270	7.56	6.54	44.07	0.200	0	3.504	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	180	94	3.05	5.096	8.655	0.72		1.796	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9.
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	50	28	0.855	2.002	1.292		0.5	0.959	7.
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		502	12.35	19.49	67.55	2.320	0.500	10.197	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17.986	6.552	21.162		7.	0.021	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		259	18.53	10.60	21.71	0	7.000	0.021	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Pupiņu plācenītis	150	284	11.877	13.952	27.662	0.3		7.341	1;3;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0.532	2.819	1.508	0.05	0.1	1.025	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		664	23.07	27.19	80.25	0.775	0.350	16.518	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	8.85	13.93	15.91	0	0	1.050	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Dārzeni ar Provansas garšaugiem	150	53	2.684	2.082	5.592	0.075		3.066	
Vārtas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	40	7	0.373	0.086	1.229			0.955	9.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		538	17.02	18.49	75.10	0.925	0.900	14.442	
Launags									
Griķu putra	200	225	8.156	3.69	40.165	0.4	0.4	1.459	7.
Krējums skābs	1000	2012	26.	200.	27.				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		2294	34.97	203.99	79.37	0.400	0.400	2.159	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	67	2.177	3.274	7.174	0.701		2.478	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		631	26.71	24.65	73.19	1.021	0.240	11.378	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		175	14.14	4.55	19.20	0	0	1.350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

	pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15			1.215	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.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	2	8			1.996			2.		
kopā:		378	17.83	17.01	38.01	0.150	2.000	2.955		
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.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24			0.621	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345				0.048	
kopā:		431	16.01	17.78	51.51	1.100	0.300	5.786		
Launags										
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2			0.604	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		308	7.59	10.66	44.29	0.200	0	3.504		
Diena kopā:		1116	41.43	45.45	133.81	1.450	2.300	12.245		
	otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75		0.884	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		226	7.26	7.60	31.98	0.150	0.750	1.644		
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.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.343	41.359	1.152			3.244	1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12		1.277	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		528	16.00	21.27	59.87	1.872	0.120	7.117		
Launags										
Biezpiena sacepums	40	61	7.966	1.292	4.143			0.4	0.017	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		102	8.51	5.34	4.69	0	0.400	0.017		
Diena kopā:		856	31.77	34.22	96.54	2.022	1.270	8.778		
	trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15		0.019	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		212	6.71	6.69	31.52	0.150	0.150	0.919		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	140	92	7.716	4.642	4.689	0.14			2.22	4.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16			0.012	
Vārti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13			0.601	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12			0.008	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	30	20	0.319	1.692	0.905	0.03	0.06		0.615	
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		494	23.50	19.68	55.02	0.585	0.310	5.307		
Launags										
Karstmaize ar sieru	40	150	5.88	9.253	10.6				0.7	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		207	6.69	9.54	22.81	0	0	1.400		
Diena kopā:		913	36.90	35.91	109.35	0.735	0.460	7.626		

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		426	16.08	16.29	52.56	0.150	3.300	5.946	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		375	15.89	12.57	49.29	0.990	0	9.438	
Launags									
Griķu putra	180	203	7.34	3.321	36.148	0.36	0.36	1.313	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		272	8.28	7.50	42.80	0.360	0.360	1.663	
Diena kopā:		1074	40.25	36.36	144.65	1.500	3.660	17.047	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		261	6.68	6.84	42.48	0.300	0.750	4.115	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	140	83	5.047	5.296	3.699	0.14		1.922	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		430	20.02	18.33	44.79	0.438	0.180	8.624	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	11.19	6.08	28.54	0	0	1.460	
Diena kopā:		906	37.89	31.25	115.82	0.738	0.930	14.199	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6
BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		367	7.58	12.35	55.58	0.150	2.000	3.360	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		404	15.16	15.66	50.64	1.030	0.300	6.126	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	180	79	0.859	0.952	16.651	0.18		0.164	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		246	4.69	5.64	42.83	0.180	0	2.714	
Diena kopā:		1017	27.44	33.65	149.05	1.360	2.300	12.200	
otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		251	4.06	7.17	41.92	0.300	0	1.672	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		499	21.31	19.92	56.48	1.872	0.120	5.281	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
Diena kopā:		1006	26.98	35.85	146.68	2.172	5.120	7.841	
trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		282	5.20	4.96	53.63	0.150	0.150	1.134	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	170	112	9.37	5.637	5.694	0.17		2.696	4.
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011	
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	30	20	0.319	1.692	0.905	0.03	0.06	0.615	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		413	27.95	12.18	46.32	0.600	0.060	8.739	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru BL	50	181	7.192	11.922	10.				6;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		210	7.61	12.09	16.11	0	0	0.350	
Diena kopā:		905	40.75	29.22	116.06	0.750	0.210	10.223	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2.43	2.412	30.	0.75		2.712	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		419	6.40	13.06	66.80	0.750	3.000	5.550	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārītas pērļu grūbas	130	120	3.468	0.5	25.382	0.13		1.644	1.
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		439	15.37	21.50	45.93	0.980	0.500	9.187	
Launags									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1.926	2.148	32.544	0.3		0.768	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		187	2.35	2.32	38.65	0.300	0	1.118	
Diena kopā:		1045	24.11	36.89	151.39	2.030	3.500	15.855	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
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				
kopā:		279	5.40	6.89	49.13	0.300	0	3.974	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		436	21.31	19.80	41.75	0.427	0.180	8.170	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	9.50	9.60	31.91	0	0	2.500	
Diena kopā:		974	36.21	36.29	122.80	0.727	0.180	14.644	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6
BEZ GLUTĒNA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmskola un 1.-9.klase)

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		345	15.34	17.05	33.10	0.450	2.525	2.225	

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.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		379	14.29	17.50	41.47	1.100	0.300	4.686	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		268	5.30	11.86	33.96	0.200	0	1.304	
Diena kopā:		992	34.93	46.41	108.53	1.750	2.825	8.215	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		237	6.20	8.44	33.45	0.150	0.750	0.884	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimēm	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	306	11.704	13.647	33.853	0.288		1.976	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		538	21.59	27.20	49.54	0.558	0.120	4.564	

Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
Diena kopā:		1031	29.39	44.40	131.28	0.708	5.870	6.336	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05	0.459	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		208	5.55	7.12	29.52	0.150	1.050	2.884	

Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Vārīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14		0.647	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	30	20	0.319	1.692	0.905	0.03	0.06	0.615	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		473	23.38	16.30	56.46	0.560	0.060	4.408	

Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				

kopā:		250	6.88	13.77	23.74	0	0	0.726	
Diena kopā:		930	35.80	37.19	109.73	0.710	1.110	8.018	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		387	13.01	16.97	45.28	0.150	3.750	1.349	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārtīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		463	14.61	16.35	62.67	0.960	0	8.170	

Launags									
Griķu putra	180	203	7.34	3.321	36.148	0.36	0.36	1.313	7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		272	8.28	7.50	42.80	0.360	0.360	1.663	
Diena kopā:		1122	35.91	40.82	150.74	1.470	4.110	11.182	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.31	8.19	33.03	0.300	0.750	2.315	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9.354	9.884	4.995	0.058		0.427	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		466	20.79	21.09	46.23	0.448	0.180	9.695	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	15.89	11.45	29.14	0	0	2.925	
Diena kopā:		986	41.99	40.73	108.40	0.748	0.930	14.935	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		617	21.51	23.91	78.15	1.045	0.550	9.389	

Launags									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		227	4.39	5.62	38.58	0.200	0	2.382	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	422	19.705	17.1	46.573	1.408		1.722	1.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Kāļi tīrti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		538	23.63	22.62	58.39	2.108	0.100	5.832	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0.532	2.819	1.508	0.05	0.1	1.025	
Vārtas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		589	30.08	22.00	65.63	0.650	0.600	11.575	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru BL	50	181	7.192	11.922	10.				6;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		182	7.22	11.97	10.01	0	0	0	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārtas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	40	7	0.373	0.086	1.229			0.955	9.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		515	19.61	20.89	61.59	1.115	0.650	11.434	
Launags									
Griķu biezputra bez piena	200	210	2.568	2.864	43.392	0.4		1.024	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		239	2.99	3.04	49.50	0.400	0	1.374	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	170	101	6.128	6.431	4.491	0.17		2.333	
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		555	25.25	21.63	62.63	0.537	0.240	11.496	
Launags									
Vāritas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		180	8.08	9.25	14.91	0	0	1.350	