

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		622	21.78	22.83	81.78	1.380	0.600	6.820	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		252	20.04	7.04	27.20	0	0	1.800	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		701	27.80	27.93	83.02	1.228	0.800	4.811	

Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm	50	144	6.957	4.11	19.593		0.008	0.286	1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:		156	7.14	4.14	22.10	0	0.008	0.891	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.	0.19		1.212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.907	1.949	3.083	0.48		1.426	7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		539	24.75	20.51	59.52	1.020	0	12.512	

Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7.575	3.875	24.4	0.25		2.575	1;7
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;7
kopā:		271	11.02	9.55	35.01	0.330	0	3.344	

ceturtdiena, 11.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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
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:		631	28.07	22.88	76.37	0.584	0.080	8.686	

Launags									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		250	9.56	4.49	43.53	0.200	1.000	2.048	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	55	208	16.422	15.542	0.222	0.22		0.024	
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16		1.892	
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:		547	26.95	17.77	68.36	0.760	0.250	7.324	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	50	152	6.214	9.	11.371			0.75	1;10;3;7
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		153	6.23	9.04	11.38	0	0	0.750	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Galas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	200	72	3.649	2.258	9.166	0.8		2.731	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27			7.	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Kāļi tīrti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
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	27.79	27.08	104.71	1.710	0.600	9.401	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9.702	12.297	11.808	0.25		2.543	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27			7.	
Vārta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88		1.	
Siers	30	102	7.44	8.04				7.	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		887	34.42	33.24	110.17	1.530	1.000	6.969	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	220	158	8.508	6.356	16.436	0.22		5.979	9.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399	0.228		1.454	1;3;7
Vārti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	70	39	1.058	2.274	3.597	0.56		1.664	7.
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		817	34.78	24.80	105.89	1.238	0	18.617	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27			7.	
Cūkgaļas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	0.125		0.296	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Biešu - burkānu salāti	50	23	0.675	0.565	3.66	0.1		1.415	
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:		765	35.26	30.65	85.18	0.725	0.100	10.259	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1.956	0.424	6.058	0.25		3.343	9.
Cepts vistas šķiņķītis	70	265	20.901	19.781	0.283	0.28		0.03	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu kolrābju salāti	60	27	0.762	1.302	2.981	0.06	0.3	1.764	
Tvaicēti zaļie zirnīši	60	53	4.356	0.33	8.118	0.24		2.838	
Eļļas 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				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		797	35.97	31.83	89.76	1.040	0.800	11.102	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

SKOLA VEĢETĀRĀ

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

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	180	83	2.47	3.556	10.078	1.08		3.265	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kāršu pupiņas ceptas austrumu garšvielās	150	64	2.106	3.501	5.947	1.2		1.926	7.
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāļi tīrti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		619	12.94	23.95	87.37	2.620	0.500	9.642	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		252	20.04	7.04	27.20	0	0	1.800	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu krēmzupa	150	122	6.938	3.453	15.845	0.9		3.658	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar tomātiem	200	264	8.546	5.522	44.8	0.802		2.269	1.
Kausētā siera mērce	30	48	1.98	3.821	1.464	0.12		0.028	7;9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
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:		557	20.46	18.49	76.69	2.142	0.800	8.739	

Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārzēm)	60	172	8.349	4.932	23.512		0.01	0.343	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352	
kopā:		253	9.25	5.19	41.77	0	0.010	1.395	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	63	2.271	3.258	5.937	0.15		3.252	9.
Rīsu - burkānu plācenīši 100g	100	180	4.57	6.645	25.611	0.418	2.67	1.202	1;11;3;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.907	1.949	3.083	0.48		1.426	7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		505	13.31	16.88	70.99	1.248	2.670	10.354	

Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7.575	3.875	24.4	0.25		2.575	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Olu pastēte	20	57	1.884	5.252	0.331	0.08		0.009	10;3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		355	12.14	14.71	42.91	0.330	0	3.934	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	180	121	3.982	7.355	9.487	0.54	1.8	2.392	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3.163	8.685	6.376	0.6		2.486	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
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:		585	16.37	19.96	83.15	1.480	1.880	10.963	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		205	7.68	3.48	36.37	0.150	0.750	1.754	
piektdiena, 12.decembris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kāpostu kotlete	100	226	5.94	11.255	24.78	0.8		3.662	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Tvaicēti zaļie zirnīši	35	31	2.541	0.192	4.736	0.14		1.656	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		562	17.02	20.99	74.35	1.310	0.425	13.234	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	182	7.457	10.8	13.646			0.9	1;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:		240	8.27	11.10	25.85	0	0	1.600	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāļi tīrti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		515	16.82	19.74	67.49	0.530	0	5.419	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	18.54	7.56	17.50	0	0	2.225	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	200	209	3.204	4.153	39.324	0.32		2.985	
Kausētā siera mērce	30	48	1.98	3.821	1.464	0.12		0.028	7;9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		541	14.90	24.35	64.14	0.948	0.800	6.724	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	120	243	19.8	7.681	23.636		3.6		3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352	
kopā:		268	19.91	7.69	29.69	0	3.600	0.352	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.907	1.949	3.083	0.48		1.426	7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		595	25.68	24.74	62.53	1.097	0	10.711	

Launags									
Piena zupa ar prosas putrainiem	200	107	5.212	2.946	15.032	0.2		0.532	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.	
Olu pastēte	20	42	3.028	3.185	0.19	0.02		0.009	3;7
kopā:		294	9.27	13.30	32.64	0.220	0	4.541	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		573	26.44	21.71	66.05	0.590	0.080	6.560	

Launags									
Prosas biezputra	200	239	9.302	4.719	40.15	0.2		1.87	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		332	10.04	6.04	59.71	0.200	0	1.870	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Tvaicēti zaļie zirnīši	35	31	2.541	0.192	4.736	0.14		1.656	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumša maize	50	129	2.3	3.51	19.5				6.
kopā:		616	25.94	19.27	81.51	0.725	0.175	5.637	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		194	6.09	13.52	11.54	0	0	0.026	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
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				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		575	18.75	20.91	77.38	0.985	0.250	6.605	

Launags									
Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		203	9.88	9.09	19.88	0.030	0	2.007	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Pasta ar tomātiem	200	264	8.546	5.522	44.8	0.802		2.269	1.
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	59	0.121	6.139	0.888	0.02		0.001	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		575	18.69	24.56	69.06	1.330	0.800	7.081	

Launags									
Rauga pankūka	100	248	5.421	7.709	38.589		0.5	0.052	1.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264	
kopā:		275	5.70	7.78	44.66	0	0.500	0.804	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.959	11.326	5.852	0.066		0.693	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	60	32	0.819	1.931	2.699	0.24	0.3	1.672	
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		523	24.58	19.53	57.99	0.656	0.300	12.239	

Launags									
Miežu putrainu zupa bez piena	200	147	1.72	2.26	30.02	0.2		2.06	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Bezlaktozes olu pastēte	20	41	3.29	2.897	0.2	0.02		0.009	3;7
kopā:		283	7.11	10.44	39.64	0.220	0	2.929	

ceturtdiena, 11.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.
Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32		0.337	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
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:		577	26.19	18.52	74.56	0.810	0.080	8.801	

Launags									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		267	4.52	7.18	46.54	0.300	0	1.782	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		568	27.98	21.06	63.86	0.805	0.500	12.529	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	9.42	8.01	25.33	0.030	0	2.158	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ GLUTĒNA

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

	pirmdiena, 8.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.	
Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		216	5.33	8.73	27.87	0.150	2.550	3.480		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Malas cūkgālas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233		
Vārtīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		441	13.41	18.06	54.90	0.460	0	4.190		
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.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		231	15.10	11.20	16.94	0	0	2.225		
Diena kopā:		888	33.84	37.99	99.72	0.610	2.550	9.895		
	otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		226	11.48	12.80	13.98	0.080	0	3.679		
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	180	188	2.884	3.738	35.392	0.288		2.686		
Kausētā siera mērce	20	32	1.32	2.547	0.976	0.08		0.018	7;9	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		494	13.35	21.43	60.17	0.796	1.200	6.637		
Launags										
Biezpiena plācenītis bez glutēna	80	162	13.2	5.121	15.758		2.4		3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352		
kopā:		243	14.10	5.38	34.02	0	2.400	1.052		
Diena kopā:		963	38.93	39.61	108.16	0.876	3.600	11.368		

trešdiena, 10.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	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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	7.95	9.02	33.05	0.450	0.525	2.225	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		515	22.37	20.22	54.87	0.687	0	8.631	
Launags									
Piena zupa ar prosas putrainiem	180	96	4.691	2.651	13.529	0.18		0.479	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Olu pastēte	20	42	3.028	3.185	0.19	0.02		0.009	3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		295	9.05	12.42	35.38	0.200	0	3.978	
Diena kopā:		1052	39.36	41.65	123.30	1.337	0.525	14.834	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		212	6.52	7.67	29.44	0.150	0.150	3.776	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7.868	8.134	2.845	0.07		0.208	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.355	0.06	0.06	0.639	
Biešu - burkānu salāti	30	14	0.405	0.339	2.196	0.06		0.849	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		448	21.28	17.55	49.47	0.460	0.060	5.342	
Launags									
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15		1.402	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		311	8.26	5.04	58.21	0.150	0	1.892	
Diena kopā:		972	36.07	30.26	137.12	0.760	0.210	11.010	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu putra	150	169	6.117	2.767	30.124	0.3	0.3	1.094	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		326	6.95	13.35	43.47	0.300	0.300	4.094	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti zāļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		416	19.58	14.40	50.28	0.580	0.150	4.878	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		222	6.48	13.64	17.64	0	0	0.376	
Diena kopā:		964	33.01	41.39	111.39	0.880	0.450	9.348	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	7.30	8.38	35.57	0.150	1.650	2.166	

Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgāļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7
Vārtīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
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:		483	16.35	20.18	58.28	1.220	0.600	5.527	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	16.59	10.67	26.64	0	0	1.800	
Diena kopā:		999	40.25	39.23	120.50	1.370	2.250	9.493	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	70	103	7.375	7.119	1.72	0.07		0.019	3;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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		191	10.10	10.93	11.99	0.070	0	0.919	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	110	109	5.336	6.764	6.494	0.138		1.399	3.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārtīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52			1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		527	20.01	20.17	64.61	0.898	1.200	4.525	

Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm	50	144	6.957	4.11	19.593		0.008	0.286	1;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:		244	8.34	4.34	42.10	0	0.008	2.691	
Diena kopā:		961	38.46	35.44	118.70	0.968	1.208	8.135	

trešdiena, 10.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	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		239	8.07	8.36	33.37	0.150	0	2.115	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgāļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.724	8.6	4.9	0.133		0.848	1;3;7
Vārtītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		412	18.20	14.55	48.16	0.673	0	7.535	

Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	150	97	4.545	2.325	14.64	0.15		1.545	1;7
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		263	8.78	8.25	37.45	0.230	0	3.014	
Diena kopā:		913	35.05	31.16	118.98	1.053	0	12.664	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		203	6.76	6.95	29.54	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	130	164	5.688	0.796	31.395	0.26		3.64	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:		471	23.79	17.78	50.42	0.593	0.120	8.544	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		205	7.68	3.48	36.37	0.150	0.750	1.754	
Diena kopā:		879	38.22	28.21	116.34	0.893	1.020	12.749	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Griķu putra	150	169	6.117	2.767	30.124	0.3	0.3	1.094	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		305	8.30	12.35	39.99	0.300	0.300	1.954	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
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:		369	20.70	13.83	38.77	0.580	0.150	7.944	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	50	152	6.214	9.	11.371			0.75	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		209	7.02	9.29	23.58	0	0	1.450	
Diena kopā:		883	36.03	35.46	102.34	0.880	0.450	11.348	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

VEĢETĀRĀ

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

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	7.30	8.38	35.57	0.150	1.650	2.166	
Pusdienas									
Dārzenų zupa	150	69	2.059	2.964	8.398	0.9		2.721	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kāršu pupiņas ceptas austrumu garšvielās	120	51	1.685	2.801	4.758	0.96		1.541	7.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
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:		385	9.63	11.12	60.79	2.120	0	7.446	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	16.59	10.67	26.64	0	0	1.800	
Diena kopā:		902	33.53	30.17	123.00	2.270	1.650	11.412	
otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		239	12.35	12.18	18.88	0.080	0	2.804	
Pusdienas									
Sarkano lēcu krēmzupa	150	122	6.938	3.453	15.845	0.9		3.658	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar tomātiem	180	238	7.692	4.969	40.32	0.722		2.042	1.
Kausētā siera mērce	20	32	1.32	2.547	0.976	0.08		0.018	7;9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
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:		505	18.37	15.43	72.17	1.942	1.200	8.724	
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 60g(bērnudārzēm)	60	172	8.349	4.932	23.512		0.01	0.343	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352	
kopā:		253	9.25	5.19	41.77	0	0.010	1.395	
Diena kopā:		997	39.97	32.80	132.81	2.022	1.210	12.923	

trešdiena, 10.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	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:		239	8.07	8.36	33.37	0.150	0	2.115	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	63	2.271	3.258	5.937	0.15		3.252	9.
Rīsu - burkānu plācenīši 100g	80	144	3.656	5.316	20.489	0.334	2.136	0.962	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	20	0.196	1.811	0.746	0.02		0.014	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		376	9.98	11.58	53.47	0.894	2.136	8.280	
Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	200	129	6.06	3.1	19.52	0.2		2.06	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Olu pastēte	20	57	1.884	5.252	0.331	0.08		0.009	10;3;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		322	10.63	13.93	38.03	0.280	0	3.419	
Diena kopā:		937	28.67	33.87	124.87	1.324	2.136	13.814	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	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:		203	6.76	6.95	29.54	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	180	121	3.982	7.355	9.487	0.54	1.8	2.392	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3.163	8.685	6.376	0.6		2.486	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.355	0.06	0.06	0.639	
Biešu - burkānu salāti	30	14	0.405	0.339	2.196	0.06		0.849	
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:		458	12.86	19.01	57.75	1.380	1.860	8.733	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		244	8.23	3.66	44.91	0.150	0.750	2.244	
Diena kopā:		905	27.85	29.62	132.21	1.680	2.760	13.428	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu putra	150	169	6.117	2.767	30.124	0.3	0.3	1.094	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		305	8.30	12.35	39.99	0.300	0.300	1.954	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kāpostu kotlete	80	180	4.752	9.004	19.824	0.64		2.93	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		367	12.05	13.25	48.67	1.060	0.150	9.757	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	182	7.457	10.8	13.646			0.9	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		240	8.27	11.10	25.85	0	0	1.600	
Diena kopā:		911	28.63	36.70	114.51	1.360	0.450	13.311	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 8.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.
Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
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:		313	5.60	6.62	56.69	0.150	1.650	2.180	

Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
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:		396	14.19	12.98	54.77	0.910	0	5.375	

Launags									
Vārta cūkgaļa	40	94	9.536	6.109	0.174	0.04		0.075	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		227	12.26	10.62	19.92	0.040	0	2.025	
Diena kopā:		935	32.05	30.21	131.39	1.100	1.650	9.580	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	121	7.536	7.964	4.125	0.08		0.021	3.
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Vārta vistas gaļa	20	39	4.321	2.286	0.014	0.02		0.005	
Svaigu dārzeņu assorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	14.33	10.73	20.39	0.100	0	2.809	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Pasta ar tomātiem	180	238	7.692	4.969	40.32	0.722		2.042	1.
Baltā mērce uz augu tauku bāzes	20	59	0.121	6.139	0.888	0.02		0.001	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		549	17.40	23.77	65.17	1.170	1.200	7.076	

Launags									
Rauga pankūka	80	199	4.337	6.167	30.871		0.4	0.041	1.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264	
kopā:		281	5.41	6.49	49.14	0	0.400	1.493	
Diena kopā:		1072	37.14	41.00	134.70	1.270	1.600	11.378	

trešdiena, 10.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	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		285	5.26	8.15	47.80	0.150	0	2.520	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar baziliku un eļļas mērci	30	16	0.41	0.966	1.349	0.12	0.15	0.836	
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		402	19.00	15.23	42.32	0.477	0.150	8.845	

Launags									
Miežu putrainu zupa bez piena	180	133	1.548	2.034	27.018	0.18		1.854	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Bezlaktozes olu pastēte	20	41	3.29	2.897	0.2	0.02		0.009	3;7
kopā:		269	6.94	10.21	36.64	0.200	0	2.723	
Diena kopā:		955	31.21	33.58	126.76	0.827	0.150	14.088	

ceturtdiena, 11.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	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		244	4.04	6.66	42.91	0.300	0	2.874	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgaļas gulašs	70	123	7.726	9.302	2.081	0.28		0.295	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.355	0.06	0.06	0.639	
Biešu - burkānu salāti	30	14	0.405	0.339	2.196	0.06		0.849	
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:		433	21.58	16.25	48.86	0.670	0.060	6.529	
Launags									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		267	4.52	7.18	46.54	0.300	0	1.782	
Diena kopā:		944	30.14	30.08	138.30	1.270	0.060	11.185	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1.926	2.148	32.544	0.3		0.768	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		290	4.05	11.48	41.97	0.300	0	1.628	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti zāļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		394	19.92	17.32	38.08	0.585	0.400	8.104	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	9.42	8.01	25.33	0.030	0	2.158	
Diena kopā:		900	33.40	36.81	105.38	0.915	0.400	11.890	