

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 2.februāris	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.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
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:		670	23.69	25.71	84.17	1.520	0.600	5.851	

Otrā izvēle									
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Piena zupa ar grūbām	150	64	3.48	1.887	8.443	0.172		0.285	1;7
Kliju maize	40	109	4.84	1.08	18.92			2.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		211	8.35	7.09	27.58	0.172	0	2.605	

otrdiena, 3.februāris	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.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
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:		605	24.02	21.35	78.54	0.868	0	6.341	

Otrā izvēle									
Plovs ar turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena sacepums 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, 4.februāris	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 teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	0.084		0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
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:		616	24.35	27.83	65.11	0.694	0.650	12.829	

Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		158	6.07	3.15	27.66	0	5.000	0.010	

ceturtdiena, 5.februāris	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.
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7.135	8.134	1.869	0.282		0.266	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
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:		582	27.44	16.66	76.08	0.832	0.500	12.410	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		174	15.96	6.61	11.95	0	0	1.358	
piektdiena, 6.februāris	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	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
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:		576	26.24	19.22	73.02	0.631	0.250	6.662	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		188	7.37	11.61	13.26	0	0	0.875	

Grupa

5.-9.klase

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

Pusdienas									
pirmdiena, 2.februāris									
	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ģeļas zupa ar putrainiem 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.
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
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:		823	28.69	28.66	109.83	1.880	0.600	7.634	
Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
otrdiena, 3.februāris									
	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.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
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:		767	31.17	27.10	98.53	1.070	0	8.742	
Otrā Izvēle									
Plovs ar turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
trešdiena, 4.februāris									
	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 teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644	0.096		0.462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Ķirbis	60	15	0.66	0.06	2.76			1.32	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
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:		878	33.63	31.21	111.62	0.826	0.660	18.969	
Otrā Izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
ceturtdiena, 5.februāris									
	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.
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8.155	9.296	2.136	0.322		0.304	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		755	32.91	29.38	84.96	0.992	1.100	14.562	
Otrā Izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
piektdiena, 6.februāris									
	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	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu kolrābju salāti	60	27	0.762	1.302	2.981	0.06	0.3	1.764	
Kukurūza bufetei	60	52	1.98	0.72	9.42			1.44	
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:		817	34.13	33.29	93.28	0.831	0.800	9.734	
Otrā Izvēle									
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

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

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Vārti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		556	15.10	20.88	75.12	0.410	0	5.068	

Launags									
Piena zupa ar dārzeņiem	150	63	3.39	1.612	8.73	0.15		1.958	7.
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		156	4.45	6.66	18.45	0.150	0	4.183	

otrdiena, 3.februāris	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.
Malas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
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	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		613	21.14	24.89	75.13	0.628	0	5.071	

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, 4.februāris	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 teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563	0.084		0.404	1;3;7
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.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		588	24.80	23.35	66.92	0.734	0.050	11.479	

Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.	0.3	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		136	6.07	3.28	20.53	0	5.000	0.300	

ceturtdiena, 5.februāris	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 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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		580	26.37	22.10	67.56	0.470	0.400	6.972	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		185	12.91	7.20	16.21	0	0	0.488	

piektdiena, 6.februāris	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	
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Burkānu kolrābjū salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Kukurūza	35	31	1.155	0.42	5.495			0.84	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumša maize	50	129	2.3	3.51	19.5				6.
kopā:		639	24.59	19.92	87.05	0.615	0.175	4.821	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		176	5.53	12.29	10.50	0	0	0.024	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

	pirmdiena, 2.februāris	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
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200	411	19.118	15.795	44.862	0.2			6.845	1.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08			0.96	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68				1.2	
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:		600	24.86	23.64	67.83	0.885	0.250		12.154	

Launags										
Bezlaktozes piena zupa ar dārzeņiem	150	82	3.42	3.638	8.91	0.15			1.958	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		210	5.94	8.04	28.11	0.150	0		3.758	

	otrdiena, 3.februāris	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.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	80	128	8.741	7.945	5.461	0.32			0.432	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
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:		585	23.31	19.22	79.08	0.868	0		6.337	

Launags										
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2		0.307	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504				0.605	
kopā:		270	7.20	13.24	29.53	0.200	3.200		1.400	

	trešdiena, 4.februāris	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 teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.182	8.879	0.084			0.146	3.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12			0.008	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04		0.95	
Kīrbis	40	10	0.44	0.04	1.84				0.88	
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:		520	23.34	17.72	64.66	0.634	0.040		11.858	

Launags										
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5		0.21	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.	
kopā:		113	5.69	2.45	16.70	0	3.500		0.210	

	ceturtdiena, 5.februāris	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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4		1.156	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88				1.24	
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:		584	26.12	18.91	76.07	0.690	0.400		9.213	

Launags										
Cepta baltmaize	100	364	7.8	13.5	51.4				3.8	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		379	7.92	13.55	55.31	0	0		3.800	

	piektdiena, 6.februāris	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	159	12.379	11.88	0.202	0.2			0.022	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25		1.47	
Kukurūza	50	44	1.65	0.6	7.85				1.2	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		621	23.83	19.31	86.22	0.605	0.500	7.823	
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

pirmdiena, 2.februāris	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.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
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:		686	24.72	22.70	93.43	1.990	0	6.660	

Launags									
Piena zupa ar grūbām	150	64	3.48	1.887	8.443	0.172		0.285	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		193	6.03	6.41	27.86	0.172	0	2.085	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu krēmzupa	200	162	9.25	4.604	21.126	1.2		4.877	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5.734	5.137	38.656	0.8		4.429	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
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:		568	18.06	22.41	74.07	2.170	0.500	12.383	

Launags									
Biezpiena sacepums ar dzērvenēm	50	144	6.957	4.11	19.593		0.008	0.286	1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264	
kopā:		162	7.04	4.12	24.14	0	0.008	0.550	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoli 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
Vārīti 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
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
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:		513	13.56	17.53	73.65	0.868	2.720	11.216	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		132	5.69	3.10	21.39	0	3.500	0.007	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	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	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Kāļi tīrīti	40	14	0.48	0.08	2.88			1.24	
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:		592	16.30	20.35	84.67	1.360	2.200	11.375	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		189	14.77	6.43	18.25	0	0	1.160	

piektdiena, 6.februāris	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.
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 kolrābjū salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
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:		568	15.86	21.39	76.14	1.175	0.450	12.685	
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	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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:		272	7.05	8.38	42.74	0.150	0.750	1.686	

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.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
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:		562	18.91	21.52	71.52	1.360	0.600	4.771	

kopā:			362	10.31	21.62	71.62	1.666	6.666	4.777	
Launags										
Piena zupa ar grūbām	150	64	3.48	1.887	8.443	0.172		0.285	1;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
kopā:			193	5.96	10.68	0.172	0	1.445		
Diena kopā:			1027	31.92	40.58	132.60	1.682	1.350	7.902	

	otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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.
Siers	10	34	2.48	2.68						7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		222	11.17	14.18	11.55	0.070	0		0.919	

kopa:			222	11.17	14.16	11.55	0.076	0	0.519	
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	130	129	6.307	7.993	7.675	0.162		1.653	3.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
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:			459	17.94	14.75	62.72	0.512	0	5.999	

Launags									
Biezpiena sacepums ar dzērvenēm	40	115	5.566	3.288	15.674		0.007	0.229	1;3;7
Banāni	60	53	0.72	0.12	12.			1.08	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:		180	6.47	3.44	30.18	0	0.007	1.914	
Diena kopā:		861	35.59	32.36	104.45	0.582	0.007	8.832	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	

kopā:				200	5.801	4.334	55.801	0.560	0	2.715	
Pusdienas											
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.		
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.06		0.289	1;3;7		
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.		
Sīpolu piena mērce	20	15	0.392	0.971	1.151	0.04		0.173	1;7;9		
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712			
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66			
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32						
kopā:			481	18.02	22.29	51.82	0.560	0.630	7.811		

kopā:			481	10.92	22.29	51.62	0.990	0.990	7.811	
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:			188	6.48	3.35	33.59	0	3.500	0.707	
Diena kopā:			908	32.57	34.00	118.78	0.710	4.130	10.633	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	170	118	6.052	2.904	17.923	0.17	0.17	1.758	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		231	7.57	7.30	35.55	0.170	0.170	2.658	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Vistas gaļa karija mērcē	60	95	6.116	6.972	1.602	0.242		0.228	1;7
Vārti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		512	20.24	24.47	51.82	0.592	1.100	6.816	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		163	14.21	6.35	11.56	0	0	1.358	
Diena kopā:		906	42.02	38.12	98.92	0.762	1.270	10.832	
piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942	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:		279	8.20	12.79	32.77	0.160	0.800	1.802	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16		2.139	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	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
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:		370	19.59	14.04	39.67	0.470	0.150	7.378	
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	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:		244	8.16	11.86	25.46	0	0	1.575	
Diena kopā:		894	35.95	38.68	97.89	0.630	0.950	10.755	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	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	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		259	6.19	9.01	37.84	0.150	0.750	2.561	

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.
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		468	11.85	17.12	64.96	0.360	0	4.371	

Launags									
Piena zupa ar dārzeņiem	150	63	3.39	1.612	8.73	0.15		1.958	7.
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		193	4.48	10.79	18.67	0.150	0	4.183	
Diena kopā:		920	22.51	36.92	121.47	0.660	0.750	11.115	

otrdiena, 3.februāris	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
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		197	11.08	10.80	11.84	0.070	0	2.688	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Malta cūkgaļas mērce	50	78	4.302	6.337	0.961	0.05		0.166	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
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:		479	16.77	17.75	61.53	0.388	0	5.046	

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	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264	
kopā:		237	14.08	5.38	32.50	0	2.400	0.964	
Diena kopā:		913	41.93	33.93	105.87	0.458	2.400	8.698	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	130	116	5.863	3.386	16.834	0.39	0.455		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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		224	7.04	8.48	30.46	0.390	0.455	2.225	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	140	100	5.414	4.045	10.459	0.14		3.805	9.
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.06		0.289	1;3;7
Vārīti kartupeli	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.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		519	18.22	23.77	55.70	0.590	0.630	8.813	

Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5	0.21	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		156	6.24	3.37	24.94	0	3.500	0.700	
Diena kopā:		899	31.50	35.62	111.10	0.980	4.585	11.738	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	170	118	6.052	2.904	17.923	0.17	0.17	1.758	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:		226	7.23	8.02	31.55	0.170	0.170	3.983	
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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		462	21.30	19.05	49.97	0.400	0.600	5.587	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna balta maize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		196	14.64	7.44	16.60	0	0	0.488	
Diena kopā:		885	43.17	34.50	98.12	0.570	0.770	10.058	
piektdiena, 6.februāris	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.
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		292	6.48	13.59	34.82	0.150	0.750	3.884	
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	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		431	18.42	14.88	54.12	0.480	0.150	4.179	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		204	5.93	12.42	16.60	0	0	0.374	
Diena kopā:		928	30.82	40.88	105.53	0.630	0.900	8.437	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

	pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes rīsu biezputra	150	174	5.14	1.454	35.08	0.3	2.55	0.517	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		294	7.16	5.82	53.39	0.300	2.550	1.867		

Pusdienas		150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	308	14.338	11.846	33.646	0.15			5.134	1.
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06			0.72	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	7	0.42	0.06	1.26				0.9	
Kāposti	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Eļļas citrona mērce	150	3	0.06	0.03	0.412					
Ūdens ar ogām	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Rudzu maize		486	19.76	19.35	55.17	0.815	0.250		9.903	
kopā:										

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar dārzeņiem	150	82	3.42	3.638	8.91	0.15		1.958	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		210	5.94	8.04	28.11	0.150	0	3.758	
Diena kopā:		991	32.86	33.20	136.67	1.265	2.800	15.528	

	otrdiena, 3.februāris	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.
Vārīta vistas gaļa	20	39	4.321	2.286	0.014	0.02			0.005	
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611				0.444	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		234	13.96	10.64	19.16	0.100	0		1.820	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.463	4.966	3.413	0.2		0.27	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
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:		469	18.50	14.90	64.27	0.538	0	6.250	

Launags		100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7	
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	12	0.187	0.03	2.504			0.605		
kopā:		325	7.99	13.49	41.73	0.200	3.200	2.100		
Diena kopā:		1029	40.45	39.03	125.16	0.838	3.200	10.170		

	trešdiena, 4.februāris	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.						
Zaļu 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	180	129	6.961	5.201	13.447	0.18		4.892	9.
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Kirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
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:		524	19.69	22.01	60.01	0.670	0.630	10.818	

Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5	0.21	7.
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		152	6.24	2.62	25.24	0	3.500	0.700	
Diena kopā:		960	31.19	32.77	133.04	0.820	4.130	14.038	

ceturtdiena, 5.februāris	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	
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
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:		446	21.60	17.74	49.36	0.610	0.600	6.774	
Launags									
Cepta baltmaize	100	364	7.8	13.5	51.4			3.8	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		379	7.92	13.55	55.31	0	0	3.800	
Diena kopā:		1069	33.55	37.94	147.57	0.910	0.600	13.448	

piektdiena, 6.februāris	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.
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:		268	7.77	12.34	30.90	0.150	0.750	1.744	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16		0.017	
Vārtīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
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:		454	17.60	15.88	59.18	0.495	0.400	5.419	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārtīta 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:		937	34.79	36.23	115.41	0.675	1.150	9.321	