

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

2.-4.klase

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

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	160	113	4.701	6.205	9.699	0.365		3.853	9.
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Elļas 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 upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		548	23.13	24.73	56.46	0.950	0.500	13.778	

Otrā izvēle									
Vārti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Piena zupa ar biezpiena klīpām	150	136	7.237	4.677	16.048	1.02	2.55	0.012	1,3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		268	9.39	9.32	38.46	1.020	2.550	1.132	

otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7.135	8.134	1.869	0.282		0.266	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārta bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		695	24.08	21.67	98.49	1.392	3.800	5.900	

Otrā izvēle									
Vārta gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Launags									
Kēkss	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1,3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		225	4.76	9.85	28.87	0	0.012	0.658	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697	0.097		0.471	1,3;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1,7;9
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Biešu - burkānu salāti	40	22	0.54	0.852	2.928	0.08		1.132	
Elļas 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	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		649	24.45	28.27	73.23	1.102	0.610	8.824	

Otrā izvēle									
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		206	14.36	6.40	23.67	0	0	1.518	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
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:		554	21.36	26.71	57.00	1.445	0.250	5.807	
Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		269	8.33	6.85	45.81	0.150	0.750	2.014	
piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	170	148	7.724	7.391	12.652	0.17		1.068	
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	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Kukurūza	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		620	27.83	18.56	85.18	0.780	0	4.894	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	

5.-9.klase

	pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	220	156	6.463	8.532	13.336	0.502			5.298	9.
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24			1.274	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Sarkano kāpostu salāti	60	46	0.842	3.721	2.48	0.24	0.3		1.53	
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 upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		777	30.65	34.62	82.91	1.242	0.800		18.710	
Otrā Izvēle										
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.		2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88				1.
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8.155	9.296	2.136	0.322			0.304	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.		1.588	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4				3.6	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345				0.048	
kopā:		884	29.81	26.79	127.82	1.602	5.000		8.811	
Otrā Izvēle										
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15.508	14.436	5.368	0.111			0.538	1;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02			0.09	1;7;9
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1				1.5	
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1			1.415	
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:		768	29.21	31.25	90.85	1.236	0.650		11.110	
Otrā Izvēle										
Kartupelu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs		Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas										
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8			2.164	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26							

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Skola bez laktozes

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		632	27.13	23.72	75.79	1.422	0.200	7.814	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar rīsiem	150	87	4.023	1.634	14.008	0.15	1.5	0.136	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		257	7.10	6.14	45.12	0.150	1.500	2.296	

otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Vistas gaļa karijā mērcē	70	101	6.955	6.709	2.745	0.21		0.246	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		501	16.82	18.41	64.90	0.725	4.050	10.333	
Launags									
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
kopā:		348	4.94	18.20	40.82	0.100	3.000	3.602	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	160	82	2.61	4.439	7.757	0.64	0.32	2.603	
Cūkgaļas velnītis bez miltiem	70	225	15.417	14.704	7.513	0.097		0.105	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		595	27.01	21.12	71.53	1.037	0.320	12.288	
Launags									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		272	10.92	9.81	32.80	0	0	2.900	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		509	22.23	21.07	57.56	1.600	0	6.239	
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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		271	4.80	6.45	48.86	0.300	0	1.772	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	280	257	15.742	13.591	17.741	0.28		6.378	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		533	27.07	22.31	55.69	0.590	0	10.495	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
kopā:		181	6.96	3.39	29.25	0	0	1.740	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

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

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		679	21.58	27.04	85.29	0.942	0.250	9.479	

Launags									
Piena zupa ar prosas putrainiem	150	80	3.909	2.21	11.274	0.15		0.399	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		189	4.55	5.43	32.78	0.350	0	0.759	

otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9.801	11.044	2.806	0.1		0.378	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Bezglutēna balta maize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		527	18.72	22.10	60.51	0.700	5.000	9.737	

Launags									
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		237	4.44	11.54	28.47	0	0	1.238	

trešdiena, 11.februāris	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	
Cūkgaļas veltnītis bez miltiem	70	225	15.417	14.704	7.513	0.097		0.105	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Biešu - burkānu salāti	40	22	0.54	0.852	2.928	0.08		1.132	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Ellas citrona mērcē	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		565	23.33	25.22	59.97	1.182	0.550	9.643	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		280	22.93	11.92	21.60	0	0	0.758	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	180	367	13.882	14.922	44.297	0.72		2.152	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		536	20.96	22.30	61.56	1.360	0	5.567	

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				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		245	5.95	7.85	38.96	0.350	0.750	0.884	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11.861	14.422	23.361	0.69		4.284	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Bezglutēna saldskābmaize	30	66	1.23	1.11	11.4			2.67	10;6
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		580	24.65	26.46	59.03	1.090	0	9.929	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	298	9.652	5.897	48.054			8.032	1.
Dārzeņu mērce	30	58	0.438	5.694	1.226	0.12		0.184	7.
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		498	15.33	18.46	64.03	0.880	0.200	13.810	
Launags									
Piena zupa ar biezpiena klīpām	150	136	7.237	4.677	16.048	1.02	2.55	0.012	1,3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		258	9.25	9.30	35.49	1.020	2.550	1.042	
otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Dārzeni siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624		3.78	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārtas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		513	13.15	19.33	69.83	1.589	1.050	14.830	
Launags									
Kēkss	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1,3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		225	4.76	9.85	28.87	0	0.012	0.658	
trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārais borščs	180	92	2.005	3.858	12.353	0.72	3.6	3.616	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	100	175	7.362	6.866	20.543	0.148	2.	1.524	1,3;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.173	3.154	0.808	0.03		0.02	7.
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
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				
kopā:		643	15.70	27.03	83.81	1.188	6.100	9.979	
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	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		191	14.35	4.75	23.58	0	0	1.518	
ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1,3;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		602	17.57	19.87	87.20	0.580	0	11.430	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		269	8.33	6.85	45.81	0.150	0.750	2.014	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	37	1.318	0.585	6.44	0.6		1.622	1;9
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Sakņu sautējums ar pupiņām	180	216	7.662	7.759	28.505	0.684		7.122	
Vārti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		613	16.54	21.25	88.59	1.549	0.250	12.381	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

	pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3			0.315	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		265	4.40	6.56	46.67	0.300	0	1.675		
Pusdienas										
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	130	92	3.819	5.042	7.88	0.296			3.131	9.
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48				1.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14			0.743	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15		0.765	
Udens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
kopā:		451	19.44	17.54	52.80	1.036	0.150	6.229		
Launags										
Bezlaktozes piena zupa ar rīsiem	150	87	4.023	1.634	14.008	0.15	1.5		0.136	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	70	14	0.641	0.139	2.437				1.624	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937				0.27	
kopā:		261	7.60	6.25	44.58	0.150	1.500	3.830		
Diena kopā:		976	31.45	30.35	144.05	1.486	1.650	11.734		

	otrdiena, 10.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					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
kopā:		292	4.87	6.93	55.50	0.300	0	3.094		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.		1.516	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12			2.671	
Vistas gaļa karija mērcē	50	72	4.968	4.792	1.961	0.15			0.176	7.
Vārītas bietes	70	29	1.05	0.07	5.88				1.75	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Udens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345				0.048	
kopā:		306	11.98	9.64	41.26	0.420	3.000	7.061		
Launags										
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727				0.638	
Cukurs baltais	2	8			1.996			2.		
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1			2.751	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		375	5.55	17.76	47.44	0.100	2.000	4.089		
Diena kopā:		973	22.41	34.32	144.20	0.820	5.000	14.244		

	trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3		2.688	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		214	8.56	7.05	27.68	0.150	0.300	3.558		
Pusdienas										
Borščs	140	71	2.284	3.884	6.787	0.56	0.28		2.278	
Cūkgaļas velnītis bez miltiem	50	160	11.012	10.503	5.366	0.069			0.075	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15			3.349	9.
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06			0.849	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26				0.9	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		469	20.70	15.84	58.61	0.839	0.280	9.651		
Launags										
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		272	10.92	9.81	32.80	0	0	2.900		
Diena kopā:		955	40.17	32.70	119.09	0.989	0.580	16.109		

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes omlete	80	102	7.798	6.704	1.918	0.32		0.021	3;7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		185	9.76	11.74	9.00	0.320	0	0.666	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Rīvēti baltie redīsi	70	10	0.77	0.07	1.47			1.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		433	18.40	16.06	52.96	1.200	0	5.637	
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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		327	5.59	6.70	61.06	0.300	0	2.472	
Diena kopā:		945	33.76	34.50	123.02	1.820	0	8.775	

piektdiena, 13.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				
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:		280	5.82	8.35	45.29	0.150	0	2.490	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	157	8.179	7.826	13.397	0.18		1.131	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	166	10.12	8.737	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		409	21.07	18.11	40.20	0.480	0	7.161	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		237	7.77	3.68	41.46	0	0	2.440	
Diena kopā:		926	34.66	30.14	126.95	0.630	0	12.091	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		238	8.34	7.47	33.25	0.150	0.300	4.040		
Pusdienas										
Pupu zupa ar cūkgaļu	130	92	3.819	5.042	7.88	0.296		3.131	9.	
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765		
Elļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
kopā:		533	19.45	26.55	53.34	1.046	0.650	6.232		
Launags										
Piena zupa ar biezpiena klīpām	150	136	7.237	4.677	16.048	1.02	2.55	0.012	1;3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		258	9.25	9.30	35.49	1.020	2.550	1.042		
Diena kopā:		1029	37.04	43.32	122.08	2.216	3.500	11.314		
	otrdiena, 10.februāris	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					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
kopā:		266	7.60	8.87	42.22	0.150	0.150	2.671		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Vistas gaļa karija mērcē	50	79	5.097	5.81	1.335	0.201		0.19	1;7	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		319	12.09	11.64	39.93	0.471	3.000	6.825		
Launags										
Kēss	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1;3;7	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		281	5.55	10.10	41.07	0	0.012	1.358		
Diena kopā:		866	25.25	30.61	123.21	0.621	3.162	10.854		
	trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7	
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	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		219	8.59	7.77	27.66	0.150	0.300	3.558		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Maltas cūkgaļas veltnītis	50	134	9.692	9.023	3.355	0.069		0.336	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	140	118	3.79	1.334	22.137	0.14		2.94	7.	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849		
Elļas 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:		489	18.54	24.54	47.22	0.879	0.800	8.568		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	100	75	12.152	1.715	2.709				7.	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		183	14.34	3.93	23.54	0	0	1.518		
Diena kopā:		892	41.48	36.24	98.42	1.029	1.100	13.644		

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		185	9.40	11.93	9.15	0.320	0	0.666	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	70	16	1.015	0.14	2.541			1.827	
Elļas 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:		531	18.79	26.14	54.71	1.210	0.500	6.347	
Launags									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		270	8.35	6.89	45.82	0.150	0.750	2.014	
Diena kopā:		986	36.54	44.96	109.67	1.680	1.250	9.027	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	125	4.875	3.638	18.12	0.15		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Biezpiena masa	30	38	4.679	1.022	2.588		1.5		7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		271	12.13	9.39	34.30	0.150	1.500	2.375	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		431	18.87	19.36	44.84	0.810	0	6.225	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		214	7.38	4.30	35.06	0	0	2.090	
Diena kopā:		917	38.37	33.05	114.19	0.960	1.500	10.690	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

pirmdiena, 9.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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		312	11.13	12.72	37.75	0.150	0.750	2.561	

Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	130	92	3.819	5.042	7.88	0.296		3.131	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		525	16.27	20.65	66.67	0.706	0.150	7.017	

Launags									
Piena zupa ar prosas putrainiem	150	80	3.909	2.21	11.274	0.15		0.399	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		193	4.42	7.06	29.89	0.350	0	0.669	
Diena kopā:		1030	31.82	40.42	134.31	1.206	0.900	10.247	

otrdiena, 10.februāris	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 baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		277	6.55	9.70	43.69	0.150	0.150	1.911	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Vistas gaļa karija mērcē	50	76	4.9	5.522	1.403	0.05		0.189	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		333	11.14	12.41	42.14	0.320	3.000	5.924	

Launags									
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		293	5.23	11.79	40.67	0	0	1.938	
Diena kopā:		903	22.92	33.90	126.51	0.470	3.150	9.773	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
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:		248	4.08	7.57	38.77	0.150	0	4.913	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Cūkgaļas veltnītis bez miltiem	50	160	11.012	10.503	5.366	0.069		0.075	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		455	17.48	20.71	48.75	1.084	0.550	7.614	

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 sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	

Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		303	18.52	11.43	32.63	0	0	1.458	
Diena kopā:		1006	40.08	39.72	120.15	1.234	0.550	13.985	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		181	8.34	10.88	10.60	0.320	0	2.021	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Rīvēti baltie redīsi	70	10	0.77	0.07	1.47			1.12	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		455	17.96	18.54	52.81	1.200	0	4.537	

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				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		245	5.95	7.85	38.96	0.350	0.750	0.884	
Diena kopā:		881	32.25	37.26	102.36	1.870	0.750	7.442	

piektdiena, 13.februāris	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	7.95	9.02	33.05	0.450	0.525	2.225	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		441	18.63	20.09	44.74	0.810	0	7.550	

Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		919	33.67	32.50	121.94	1.260	0.525	11.465	