

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		571	20.44	19.22	78.03	1.100	0.300	8.813	

Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

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

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		513	19.47	18.96	63.42	0.800	0.100	13.088	

Otrā izvēle									
Zirņu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	9.

Launags									
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		150	12.17	7.41	8.34	0	0.500	0.659	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	130	86	7.165	4.31	4.354	0.13		2.062	4.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		532	27.13	16.89	66.94	0.655	0.150	5.185	

Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		337	12.24	8.23	50.09	0.600	0	0	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Ķirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		601	20.65	21.33	80.97	1.165	0.650	11.573	

Otrā Izvēle

Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Kanēļa smalkmaizīte	50	232	2.975	11.477	28.887	0.17	12.325	0.522	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	3.00	11.53	28.90	0.170	12.325	0.522	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	120	8.301	8.069	3.331	0.057		0.788	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Biešu un ābolu salāti	40	28	0.499	1.27	3.617	0.12	0.2	0.928	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		535	23.76	19.52	63.73	0.527	0.200	11.135	

Otrā Izvēle

Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		137	10.33	4.18	14.31	0	0	0.760	

Grupa

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

pirmdiena, 26.janvāris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254			
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27						7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443			7;9
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112			
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518			
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8			
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3			1.
Īdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064			
kopā:		725	26.07	25.12	97.16	1.400	0.400	11.491			
Otrā izvēle											
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	2.1			1.
otrdiena, 27.janvāris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487			9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27						7.
Kurzemes stroganovs	100	181	9.746	14.51	3.047	0.4		0.222			1;7
Vārti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233			
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.709	0.12	0.12	1.277			
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5			
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003			
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412						
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2			1.
kopā:		744	24.67	33.30	83.19	1.060	0.620	16.922			
Otrā izvēle											
Zirņu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0			9.
trešdiena, 28.janvāris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Laša zupa ar dārzeņiem	160	105	8.818	5.305	5.359	0.16		2.538			4.
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018			
Vārti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016			
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008			7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562			
Kolrābji	60	14	1.14	0.06	2.22			0.84			
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003			
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32						
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2			1.
kopā:		762	34.06	29.23	89.56	0.780	0.680	7.185			
Otrā izvēle											
Tvaicēti dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0			
ceturtdiena, 29.janvāris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451			9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865			
Vārti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8			
Kirbis	60	15	0.66	0.06	2.76			1.32			
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.
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55						
kopā:		799	27.85	26.48	110.86	1.515	0.850	16.277			
Otrā izvēle											
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0			

[illegible]

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

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

	pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443		7;9
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414		
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064		
kopā:		570	20.37	23.20	68.73	1.140	0.300	6.702		

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

	otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177		1;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064		
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
kopā:		527	18.30	21.22	62.08	0.820	0.100	11.333		

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

	trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379		4.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015		
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Piena mērcē ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005		7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468		
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7		
Eļļas citrona mērcē	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		597	27.56	22.52	69.88	0.660	0.400	4.492		

Launags										
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239		
Siers	15	51	3.72	4.02						7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		221	6.25	7.19	30.10	0.240	0	2.239		

	ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588		9.
Maltās gaļas tomātu mērcē	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692		
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5		
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1		
Eļļas citrona mērcē	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		609	20.09	22.78	79.70	1.175	0.750	10.993		

Launags										
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		218	3.14	12.29	22.93	0.400	0	2.660		

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu un ābolu salāti	50	35	0.624	1.588	4.522	0.15	0.25	1.16	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		541	22.92	22.40	59.51	0.597	0.250	11.528	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		161	13.27	5.17	14.30	0	0	2.225	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

	pirmdienā, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929		
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414		
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064		
kopā:		617	21.51	23.91	78.15	1.045	0.550	9.389		

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

	otrdienā, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39		9.
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155		1;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064		
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25		
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:		500	18.79	16.53	66.12	0.780	0.100	13.511		

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

	trešdienā, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	110	72	6.063	3.647	3.684	0.11		1.745		4.
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011		
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005		7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468		
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
kopā:		563	27.06	20.02	67.88	0.535	0.650	5.825		

Launags										
Pasta ar dārzeņiem	120	197	1.172	6.129	29.658	0.432		2.453		1;9
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		211	1.30	6.18	30.27	0.432	0	2.453		

	ceturtdienā, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588		9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692		
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898		1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2		
Kīrbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		518	19.68	20.84	62.20	1.115	0.650	11.359		

Launags										
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751		3.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		285	4.81	15.61	31.48	0.100	0	3.101		

	piektdienā, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	170	101	6.128	6.431	4.491	0.17		2.333		
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498		

Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9.
Biešu un ābolu salāti	40	28	0.499	1.27	3.617	0.12	0.2	0.928	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		538	25.11	20.03	61.87	0.537	0.200	10.938	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		180	8.08	9.25	14.91	0	0	1.350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA VEĢETĀRĀ

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

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	180	60	1.516	1.992	8.875	0.18	0.54	2.661	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Brokoļi cepti ar sieru	150	112	9.996	6.338	3.414	1.2		4.008	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma sīpolu mērce	30	33	0.524	2.747	1.535	0.03		0.26	1;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		629	21.15	23.99	80.98	1.760	1.040	12.951	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	150	55	2.476	1.201	8.678	0.15		0.453	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		252	6.74	6.14	41.18	0.150	0	3.353	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	220	88	3.035	4.809	8.063	0.22		4.829	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu risotto	220	270	4.635	11.772	36.709	1.76		4.061	9.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		523	12.90	20.37	70.33	2.080	0.100	13.404	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
kopā:		235	21.28	9.91	15.18	0	0.800	0.808	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeni	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Pupiņu plācenītis	150	284	11.877	13.952	27.662	0.3		7.341	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		705	25.51	28.21	85.69	0.800	0.400	16.272	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		337	12.24	8.23	50.09	0.600	0	0	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Dārzeni ar Provansas garšaugiem	150	53	2.684	2.082	5.592	0.075		3.066	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Ķirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		541	17.09	18.45	75.71	0.925	0.900	14.367	
Launags									
Auzu pārslu piena zupa	200	124	6.09	3.66	16.794	0.2		0.972	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:		289	10.32	9.58	39.61	0.280	0	2.441	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	67	2.177	3.274	7.174	0.701		2.478	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu un ābolu salāti	50	35	0.624	1.588	4.522	0.15	0.25	1.16	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		622	26.80	23.38	73.54	1.051	0.250	11.212	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		175	14.14	4.55	19.20	0	0	1.350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 26.janvāris	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
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		377	17.90	16.22	38.70	0.150	2.300	4.428	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6.667	8.364	3.106	0.12		0.266	7;9
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		407	14.74	15.49	51.76	0.960	0.300	6.511	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		308	7.59	10.66	44.29	0.200	0	3.504	
Diena kopā:		1092	40.23	42.37	134.75	1.310	2.600	14.443	

otrdiena, 27.janvāris	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.
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		230	7.35	7.64	32.74	0.150	0.750	1.888	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kurzemes stroganovs	60	109	5.847	8.706	1.828	0.24		0.133	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52			1.
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
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:		556	19.85	18.24	76.01	0.910	0	7.125	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		150	12.17	7.41	8.34	0	0.500	0.659	
Diena kopā:		936	39.37	33.28	117.10	1.060	1.250	9.672	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	7.
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:		271	6.58	6.81	45.86	0.300	0.750	3.915	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	130	86	7.165	4.31	4.354	0.13		2.062	4.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		398	22.43	17.69	36.05	0.430	0.340	6.396	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		337	12.24	8.22	50.09	0.600	0	0	
Diena kopā:		1007	41.25	32.72	132.00	1.330	1.090	10.311	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		426	16.08	16.29	52.56	0.150	3.300	5.946	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
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:		449	17.85	14.64	60.59	1.050	0.600	10.905	
Launags									
Auzu pārslu piena zupa	150	93	4.568	2.745	12.596	0.15		0.729	1;7
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		231	8.41	8.54	29.31	0.230	0	1.848	
Diena kopā:		1105	42.33	39.48	142.46	1.430	3.900	18.699	

piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	8.07	6.92	37.74	0.150	0.150	2.019	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	140	83	5.047	5.296	3.699	0.14		1.922	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	50	100	6.917	6.724	2.776	0.048		0.657	1;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Rīvīti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Biešu un ābolu salāti	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		470	18.19	17.03	60.00	0.455	0.150	5.807	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	11.19	6.08	28.54	0	0	1.460	
Diena kopā:		932	37.44	30.03	126.29	0.605	0.300	9.286	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		365	11.57	15.62	42.71	0.150	2.000	4.913	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		426	15.05	18.00	50.04	0.980	0.300	5.455	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		268	5.30	11.86	33.96	0.200	0	1.304	
Diena kopā:		1059	31.93	45.48	126.71	1.330	2.300	11.672	
otrdiena, 27.janvāris	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.
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		250	6.68	8.67	35.64	0.160	0.800	1.186	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	160	64	2.208	3.497	5.864	0.16		3.512	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6				6.
kopā:		549	14.22	21.23	72.76	0.590	0	5.955	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
Diena kopā:		1054	22.50	38.66	156.69	0.750	5.800	8.029	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	150	170	7.788	3.133	29.19	0.15		3.469	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		281	9.17	8.28	43.34	0.150	0	5.894	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Vārīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14		0.647	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		504	23.51	20.37	55.14	0.550	0.340	3.745	
Launags									
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	6.25	7.19	30.10	0.240	0	2.239	
Diena kopā:		1006	38.93	35.84	128.58	0.940	0.340	11.878	
ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	156	6.72	3.21	24.	0.15		3.39	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		405	14.36	17.65	45.65	0.150	3.000	4.424	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		517	16.76	20.48	65.28	1.055	0.850	9.492	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		218	3.14	12.29	22.93	0.400	0	2.660	
Diena kopā:		1140	34.27	50.42	133.85	1.605	3.850	16.576	
piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra ar ķirbi	150	98	4.329	1.983	15.692	0.3	0.75	0.846	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		205	5.74	7.95	26.19	0.300	0.750	1.046	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9.354	9.884	4.995	0.058		0.427	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu un ābolu salāti	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		454	19.73	19.04	48.81	0.478	0.150	9.477	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		276	14.15	11.20	28.76	0	0	2.925	
Diena kopā:		935	39.62	38.20	103.76	0.778	0.900	13.448	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

	pirmdienā, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15			2.688	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19				1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	2	8			1.996			2.		
kopā:		333	6.71	10.94	50.33	0.150	2.000	4.428		
Pusdienas										
Boršcs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07			0.65	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12			0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345				0.048	
kopā:		400	15.00	14.76	51.40	0.910	0.300	6.895		
Launags										
Rīsu zupa bez piena	180	79	0.859	0.952	16.651	0.18			0.164	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		246	4.69	5.64	42.83	0.180	0	2.714		
Diena kopā:		979	26.40	31.33	144.57	1.240	2.300	14.037		
	otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	160	171	2.643	2.88	33.741	0.32			0.973	
Micītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763				0.244	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		266	4.33	7.39	44.79	0.320	0	1.977		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	160	64	2.208	3.497	5.864	0.16			3.512	9.
Kurzemes stroganovs	60	109	5.847	8.706	1.828	0.24			0.133	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52				1.
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04				1.5	
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:		488	18.01	16.18	66.07	0.920	0	6.245		
Launags										
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.		0.4	
Micītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888		
Diena kopā:		1010	23.94	32.32	159.14	1.240	5.000	9.110		
	trešdiena, 28.janvāris	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	3	22		2.4						
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		233	4.24	5.10	43.43	0.300	0	3.074		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	130	86	7.165	4.31	4.354	0.13			2.062	4.
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16			0.011	
Vārīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14			0.647	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08			0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09		0.281	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11				0.42	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		499	25.62	19.53	54.72	0.535	0.590	4.529		
Launags										
Pasta ar dārzeņiem	120	197	1.172	6.129	29.658	0.432			2.453	1;9
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		210	1.29	6.17	30.26	0.432	0	2.453		
Diena kopā:		942	31.15	30.79	128.42	1.267	0.590	10.056		

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2.43	2.412	30.	0.75		2.712	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		419	6.40	13.06	66.80	0.750	3.000	5.550	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārītas pērļu grūbas	130	120	3.468	0.5	25.382	0.13		1.644	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
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:		460	15.60	23.29	47.19	1.040	1.100	9.554	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		285	4.81	15.61	31.48	0.100	0	3.101	
Diena kopā:		1165	26.81	51.96	145.47	1.890	4.100	18.205	
piektdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes mannā putra	150	133	6.585	2.528	20.732	0.6	3.	0.015	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	9.33	7.02	40.46	0.600	3.000	2.015	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Biešu un ābolu salāti	30	21	0.374	0.953	2.713	0.09	0.15	0.696	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		423	21.21	18.60	41.18	0.427	0.150	7.752	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	9.50	9.60	31.91	0	0	2.500	
Diena kopā:		947	40.04	35.22	113.55	1.027	3.150	12.267	