

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cētru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	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:		238	8.14	7.58	34.07	0.150	0.300	3.588		
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7	
Vārīts gaišais bulgurs	170	214	7.438	1.041	41.055	0.34		4.76	1.	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9		
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:		533	18.82	22.49	60.48	0.623	0.650	7.920		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		134	10.94	4.26	12.32	0	0	1.112		
Diena kopā:		905	37.89	34.33	106.86	0.773	0.950	12.620		
	trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
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:		318	12.59	13.36	37.18	0.150	0.750	1.175		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13.435	11.659	31.754	0.96		1.174	1.	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		382	16.79	13.63	47.37	1.140	0.060	4.928		
Launags										
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		228	4.67	6.58	36.77	0	0.007	0.722		
Diena kopā:		928	34.05	33.57	121.32	1.290	0.817	6.825		
	ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	130	113	4.992	2.382	17.042	0.13	0.26	2.496	1;7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		207	8.18	6.27	27.75	0.130	0.260	3.596		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas gaļas stroganovs	60	108	6.25	8.309	1.896	0.182		0.078	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		
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 citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		485	16.10	17.81	64.15	0.487	0.250	6.534		
Launags										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.	
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	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:		241	8.67	11.95	22.88	0.040	0	2.027		
Diena kopā:		932	32.95	36.03	114.77	0.657	0.510	12.157		

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	160	122	5.624	2.405	19.387	0.16	0.16	0.021	1;7
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		227	7.43	7.05	32.94	0.160	1.660	1.677	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Kartupeļu biezputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.32		3.36	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		400	18.51	14.75	47.26	1.038	0.030	9.136	
Launags									
Biezpiena sierīnš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		238	7.12	14.05	20.12	0	0	1.360	
Diena kopā:		866	33.06	35.85	100.32	1.198	1.690	12.173	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnodārzs bez glutēna

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

otrdiena, 5.maijs	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.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		251	3.98	7.40	40.77	0.150	0	4.468	
Pusdienas									
Dārzenų 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.
Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32		0.337	
Vārtīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		483	16.49	19.60	58.98	0.740	0.300	4.793	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	10.74	11.13	22.56	0.400	0	0.252	
Diena kopā:		967	31.21	38.12	122.30	1.290	0.300	9.513	
trešdiena, 6.maijs									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
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:		313	10.99	13.60	36.36	0.150	0.750	2.315	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	306	11.704	13.647	33.853	0.288		1.976	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		405	14.72	16.82	47.66	0.468	0.060	4.830	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		250	7.24	13.79	23.75	0	0	0.726	
Diena kopā:		969	32.95	44.22	107.77	0.618	0.810	7.871	

	ceturdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
	Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
	Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		265	9.18	13.05	28.11	0.450	0.525	0	
Pusdienas										
	Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
	Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	60	116	8.243	6.615	5.526	0.244		0.074	
	Vārtī kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
	Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
	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 citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
	kopā:		426	16.25	16.34	52.27	0.749	0.250	8.076	
Launags										
	Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
	Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
	Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		225	8.29	12.41	18.12	0.040	0	2.277	
	Diena kopā:		916	33.72	41.80	98.50	1.239	0.775	10.353	

	piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
	Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05	0.459	7.
	Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
	Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		204	5.44	7.12	28.15	0.150	2.550	3.580	
Pusdienas										
	Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
	Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9.354	9.884	4.995	0.058		0.427	
	Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	20	23	0.216	2.11	0.883	0.02		0.005	7.
	Vārtī griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
	Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
	Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
	kopā:		466	18.16	19.17	54.98	0.958	0.060	6.658	
Launags										
	Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
	Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
	Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
	kopā:		271	4.81	14.80	29.58	0.400	0	0.200	
	Diena kopā:		940	28.41	41.09	112.71	1.508	2.610	10.438	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bērnodārzs bez laktozes

otrdiena, 5.maijs	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
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200								
kopā:		233	8.11	6.93	34.30	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cukgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Bezlaktozes cukgaļas gulašs	60	117	6.789	8.643	3.188	0.06		0.146	7.
Vārtī rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
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:		469	15.92	18.08	59.82	0.496	0.550	4.773	
Launags									
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	150								
kopā:		284	7.38	13.35	32.75	0.200	3.200	0.993	
Diena kopā:		985	31.41	38.35	126.87	0.846	4.050	9.354	
trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārtīta cukgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Zaļu tēja	200								
kopā:		319	14.75	12.53	37.30	0.180	0.750	1.232	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	170	326	15.227	13.213	35.988	1.088		1.33	1.
Rīvīti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		375	17.33	14.98	42.00	1.268	0.060	4.184	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
levārijums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		247	5.13	7.08	39.86	0	0	2.600	
Diena kopā:		941	37.21	34.60	119.16	1.448	0.810	8.016	
ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes trīs graudu pārslu putra	150	128	5.76	2.223	19.874	0.15	0.3	2.88	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārtīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Zaļu tēja	200								
kopā:		275	13.99	10.06	30.16	0.180	0.300	3.988	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086	
Vārtīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		392	17.43	15.80	43.59	0.590	0.250	8.088	
Launags									
Vārtītas 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	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zaļu tēja	200								
kopā:		240	9.24	9.48	28.25	0	0	2.290	
Diena kopā:		907	40.66	35.33	101.99	0.770	0.550	14.366	

piektdiena, 8.maijs	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
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	25	57	1.575	0.25	12.			1.125	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		241	8.38	6.95	35.99	0.600	4.500	2.036	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	100	6.874	6.79	2.739	0.144		0.515	1;3;7
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		386	16.29	14.07	47.27	1.094	0.060	9.305	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150								
kopā:		277	4.73	15.55	29.52	0.100	0	3.101	
Diena kopā:		904	29.40	36.56	112.78	1.794	4.560	14.442	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		552	18.37	20.79	71.89	0.519	0.450	4.431	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		156	14.41	4.75	13.09	0	0	1.112	
trešdiena, 6.maijs									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		598	27.84	20.75	74.32	1.392	0.080	7.013	
Otrā izvēle									
Vārti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Maltās gaļas tomātu mērce	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		173	4.01	6.36	24.58	0	0.007	0.022	
ceturtdiena, 7.maijs									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2		3.272	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas strogonovs	70	126	7.291	9.693	2.212	0.212		0.092	1;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0.694	1.594	1.894	0.2		1.323	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	100	2	0.034	0.016	0.23			0.032	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		644	26.32	27.57	71.16	0.819	0.350	12.073	
Otrā izvēle									
Vārti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		185	7.88	11.70	10.68	0.040	0	1.327	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		630	21.00	27.37	74.99	1.175	0.540	9.330	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
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:		235	6.92	14.03	19.61	0	0	1.160	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32		0.337	
Vārtī rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		569	17.44	24.80	67.88	0.815	0.650	5.533	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		222	12.46	8.90	22.81	0.400	0	0.252	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6				6.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		622	24.28	26.32	70.36	0.560	0.080	6.000	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		251	7.37	13.82	23.75	0	0	0.726	

seštdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	180	103	4.774	3.928	12.138	0.18		2.945	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086	
Vārtī kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
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	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citrusaugļiem	100	2	0.034	0.016	0.23			0.032	
kopā:		620	26.34	24.38	72.63	1.030	0.250	10.014	

svētdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Vārtītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		230	8.56	12.98	17.18	0.040	0	3.567	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72		3.445	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9.354	9.884	4.995	0.058		0.427	
Vārtī griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		490	20.03	17.01	64.22	1.058	0.040	7.834	

seštdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		202	4.54	11.66	19.47	0.200	0	0	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		615	21.85	24.59	75.78	0.626	0.650	5.700	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Zāļu tēja	200								
kopā:		256	6.98	13.22	26.65	0.200	3.200	0.643	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472		1.8	1.
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		557	25.10	20.51	66.61	1.712	0.080	6.705	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		248	5.26	7.11	39.87	0	0	2.600	

ceturtdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	220	126	5.836	4.802	14.836	0.22		3.599	9.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	80	155	10.99	8.82	7.368	0.326		0.098	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
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	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		641	25.87	20.33	86.55	0.911	0.250	13.412	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vāriņas 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.					
Zāļu tēja	200								
kopā:		201	8.69	9.30	19.71	0	0	1.800	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.173		0.618	1;3;7
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		524	19.27	23.73	57.31	1.093	0.540	10.496	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kartupeļu pankūka	90	212	3.812	13.873	17.568	0.09		2.476	3.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	200								
kopā:		225	3.91	13.88	21.47	0.090	0	2.476	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1.
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	112	5.39	4.479	12.638	0.46		5.107	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		644	19.86	22.93	85.84	1.230	0.900	18.057	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Formas maize Tradicionālā	40	86	1.92	0.4	17.4			2.64	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		254	19.52	8.76	22.74	0	0	2.976	

ceturtdiena, 7.maijs	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.
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem un saldo krējumu	150	347	7.287	19.887	34.062	0.96		1.356	1;7
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		550	17.77	26.42	59.63	1.150	0.080	5.593	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		229	4.80	6.61	36.78	0	0.007	0.722	

seštdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu siera mērcē	120	81	3.03	5.68	4.362	0.499		3.024	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
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:		517	14.92	22.07	62.80	0.969	0.500	13.582	

svētdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		185	7.88	11.70	10.68	0.040	0	1.327	

piektdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Burkānu kotlete	60	117	3.817	6.328	11.047	0.24	1.5	1.567	1;11;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	20	0.2	1.63	1.031	0.018		0.013	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		576	14.01	26.97	68.68	1.548	2.040	11.494	

seštdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		238	7.12	14.07	20.13	0	0	1.360	