

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		237	8.80	8.63	31.41	0.150	0.150	2.235	
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15		2.133	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	30	13	0.396	0.39	1.818	0.03		0.93	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712	
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.
kopā:		511	16.00	24.60	55.90	0.640	0.530	5.546	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		334	13.13	13.46	39.97	0	2.000	3.275	
Diena kopā:		1082	37.93	46.68	127.27	0.790	2.680	11.056	
otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām un ķirbi	150	73	3.924	2.298	9.41	0.15	0.6	0.72	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārītas olas	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		195	8.32	9.12	19.49	0.150	0.600	1.620	
Pusdienas									
Pupu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	126	8.331	8.632	3.534	0.058		0.576	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Tomātu un piena mērce	20	13	0.441	0.643	1.44	0.08			7.
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		458	18.40	19.58	51.02	0.750	0.300	10.681	
Launags									
Ievārījuma maizīte	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	4.99	5.54	39.57	0.320	4.580	1.059	
Diena kopā:		879	31.72	34.25	110.08	1.220	5.480	13.360	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		254	10.48	10.97	29.54	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	180	236	12.405	14.941	12.753	0.18		3.588	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
kopā:		464	18.40	25.29	39.42	0.360	3.300	8.322	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		200	7.33	4.06	33.01	0	0	1.760	
Diena kopā:		918	36.20	40.32	101.98	0.510	3.450	12.533	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru 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				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	10.33	9.36	39.38	0.150	0.300	4.278	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	130	86	7.165	4.31	4.354	0.13		2.062	4.
Vistas gaļas gulašs	50	76	4.838	4.963	2.722	0.05		0.355	
Vārītas pērļu grūbas	130	120	3.468	0.5	25.382	0.13		1.644	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		407	17.89	17.11	44.45	0.345	0.430	5.724	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Micītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		189	12.42	6.06	20.54	0	0	1.982	
Diena kopā:		882	40.64	32.53	104.36	0.495	0.730	11.984	

piektdiena, 7.novembris	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.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		261	7.60	11.60	31.89	0.150	0.750	1.884	
Pusdienas									
Rasolņiks	140	100	1.441	5.798	10.374	0.571	0.7	1.897	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Vārīti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		521	20.65	20.48	62.09	0.951	0.730	7.097	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		268	5.54	8.50	36.01	0.400	0	1.700	
Diena kopā:		1050	33.79	40.58	129.98	1.501	1.480	10.681	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu zupa bez piena	150	104	1.778	2.205	19.346	0.15		0.729	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		200	3.90	6.73	30.89	0.150	0	1.749	
Pusdienas									
Galas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15		2.133	1;9
Cūkgaļas strogonovs	90	131	9.839	9.32	1.94	0.09		0.209	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	30	13	0.396	0.39	1.818	0.03		0.93	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		480	18.34	17.31	61.72	0.540	0.030	5.777	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Bezlaktozes siers	50	157	14.5	11.					7.
kopā:		357	18.20	17.33	31.41	0	0	2.500	
Diena kopā:		1038	40.44	41.37	124.02	0.690	0.030	10.026	
otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4.744	1.89	14.296	0.15	1.5	0.382	1;3;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārītas olas	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		259	10.37	8.79	33.76	0.150	1.500	2.182	
Pusdienas									
Pupu zupa	150	72	3.766	1.846	10.09	0.366		3.93	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		433	19.45	17.06	49.38	0.692	0.300	10.639	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		255	4.73	6.92	43.51	0	0	2.800	
Diena kopā:		947	34.55	32.77	126.64	0.842	1.800	15.621	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		286	6.71	7.37	48.40	0.750	0	3.964	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	180	82	2.532	5.307	5.574	0.18	3.6	1.819	
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	262	13.783	16.601	14.17	0.2		3.987	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
kopā:		386	17.71	23.23	26.01	0.410	3.900	7.426	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		196	7.33	3.31	33.31	0	0	1.760	
Diena kopā:		868	31.74	33.90	107.72	1.160	3.900	13.150	
ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		310	6.59	8.72	49.96	0.150	0.300	4.278	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Vistas gaļas gulašs	50	76	4.836	4.962	2.634	0.005		0.343	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		345	17.80	13.07	38.63	0.335	0.180	5.182	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		230	9.42	9.61	25.33	0.030	0	2.158	
Diena kopā:		885	33.82	31.40	113.91	0.515	0.480	11.618	
piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		271	5.01	7.14	46.41	0.300	0	2.362	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	30	24	0.257	1.574	2.219	0.12	0.6	0.953	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		470	21.42	22.49	43.47	1.052	1.350	7.782	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Bezlaktozes siers	20	63	5.8	4.4					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		263	6.38	7.54	36.01	0.400	0	1.700	
Diena kopā:		1003	32.80	37.17	125.88	1.752	1.350	11.844	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra	150	175	7.616	4.484	26.279	0.6		1.839	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		277	8.97	9.75	39.11	0.600	0	1.989	
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 strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	30	13	0.396	0.39	1.818	0.03		0.93	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		421	14.85	16.39	53.49	0.700	0.030	4.344	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		294	11.53	14.46	28.57	0	2.000	1.475	
Diena kopā:		992	35.34	40.60	121.16	1.300	2.030	7.808	
otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	130	48	2.146	1.041	7.521	0.13	0.13	0.393	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārītas olas	30	44	3.699	2.94	0.303				3.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		175	5.96	8.80	17.51	0.330	0.130	0.393	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	72	3.766	1.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	144	9.396	9.688	4.901	0.057		0.548	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		439	17.45	16.92	53.26	0.913	0.300	10.316	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		293	3.98	10.00	45.86	0	0	2.400	
Diena kopā:		907	27.39	35.72	116.63	1.243	0.430	13.109	

trešdiena, 5.novembris	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		289	9.28	12.05	36.91	0.550	0.150	1.551	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	262	13.783	16.601	14.17	0.2		3.987	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
kopā:		372	17.28	22.34	25.08	0.380	3.300	7.123	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		208	6.70	3.28	38.05	0	0	1.340	
Diena kopā:		869	33.26	37.67	100.04	0.930	3.450	10.014	

ceturtdiena, 6.novembris	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	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		251	7.68	8.96	33.85	0.150	0.300	4.988	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Vistas gaļas gulašs	50	76	4.836	4.962	2.634	0.005		0.343	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
kopā:		397	16.99	14.25	48.71	0.305	0.180	5.838	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		216	12.57	7.36	24.32	0	2.000	0.744	
Diena kopā:		864	37.24	30.57	106.87	0.455	2.480	11.570	

piektdiena, 7.novembris	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.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		259	6.40	12.05	31.75	0.350	0.750	0.984	
Pusdienas									
Rasolņiks	140	100	1.441	5.798	10.374	0.571	0.7	1.897	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		494	21.16	23.44	46.94	0.961	0.730	9.391	
Launags									
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1.505	2.455	29.05	0.1		0.525	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	6.49	7.87	29.06	0.100	0	0.525	
Diena kopā:		967	34.05	43.35	107.75	1.411	1.480	10.900	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15		2.133	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05		1.55	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
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.
kopā:		548	18.09	25.85	59.33	0.820	0.550	10.540	

Otrā Izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		359	14.73	14.57	42.08	0	2.000	3.534	
Diena kopā:		907	32.83	40.42	101.42	0.820	2.550	14.074	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		673	25.33	24.45	87.54	1.003	0.250	11.857	

Otrā Izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Ievārījuma maizīte	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	4.99	5.54	39.57	0.320	4.580	1.059	
Diena kopā:		899	30.33	29.99	127.11	1.323	4.830	12.916	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	180	82	2.532	5.307	5.574	0.18	3.6	1.819	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.343	41.359	1.152		3.244	1.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		706	21.03	23.13	94.40	1.382	4.100	11.727	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		200	7.33	4.06	33.01	0	0	1.760	
Diena kopā:		906	28.35	27.19	127.41	1.382	4.100	13.487	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.921	5.968	6.029	0.18		2.855	4.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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				
kopā:		519	22.10	19.98	61.98	0.460	0.400	5.903	
Otrā izvēle									
Vārītas pērļu grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		200	14.15	6.31	20.92	0	0	1.982	
Diena kopā:		719	36.25	26.28	82.91	0.460	0.400	7.885	
piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	140	100	1.441	5.798	10.374	0.571	0.7	1.897	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		552	24.94	23.44	58.07	1.021	0.750	10.355	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	110	219	0.616	3.41	39.6	0.44		1.87	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		288	5.60	8.82	39.61	0.440	0	1.870	
Diena kopā:		840	30.55	32.26	97.67	1.461	0.750	12.225	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	250	85	4.236	2.423	11.318	0.25		3.555	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	25	0.792	0.78	3.636	0.06		1.86	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
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.
kopā:		732	25.80	33.35	80.04	1.080	0.560	14.103	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		732	25.80	33.35	80.04	1.080	0.560	14.103	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	220	156	6.463	8.532	13.336	0.502		5.298	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12.497	12.948	5.302	0.086		0.865	1;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		761	29.32	29.21	94.86	1.088	0.250	12.743	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		761	29.32	29.21	94.86	1.088	0.250	12.743	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	1.
Kukurūza bufetei	60	52	1.98	0.72	9.42			1.44	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		821	24.68	26.03	111.74	1.540	4.600	13.930	
Otrā izvēle									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		821	24.68	26.03	111.74	1.540	4.600	13.930	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	210	138	11.574	6.963	7.034	0.21		3.331	4.
Vistas gaļas gulašs	80	121	7.741	7.94	4.354	0.08		0.568	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		730	28.87	27.49	90.09	0.530	0.680	9.088	
Otrā izvēle									
Vārītas pērļu grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		730	28.87	27.49	90.09	0.530	0.680	9.088	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Cepts vistas šķiņķītis	60	227	17.915	16.955	0.242	0.24		0.026	
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7.
Kāposti	60	15	0.84	0.12	2.52			1.8	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		734	31.89	29.75	81.50	1.366	1.060	13.923	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		734	31.89	29.75	81.50	1.366	1.060	13.923	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

VEĢETĀRĀ SKOLA

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai" (pirmskola un no 1.-9.klasei)

pirmdiena, 3.novembris	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	94	5.261	3.545	10.253	0.23		0.078	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05		1.55	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		735	23.33	24.22	105.43	1.381	0.050	8.418	

Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		331	14.34	14.44	35.98	0	2.000	3.184	
Diena kopā:		1066	37.67	38.67	141.42	1.381	2.050	11.602	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	200	96	5.021	2.461	13.453	0.488		5.24	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3.188	3.384	12.555	0.591		1.477	1;11;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		597	21.95	19.99	81.26	1.564	0.500	14.053	
Launags									
Ievārījuma maizīte bērnu dārzeņiem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		288	5.83	5.68	53.57	0.320	4.580	2.319	
Diena kopā:		885	27.79	25.67	134.82	1.884	5.080	16.372	

trešdiena, 5.novembris	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.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	200	155	4.218	11.579	8.502	0.8		3.315	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4.375	0.612	24.15	0.2		2.8	1.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		578	19.33	26.20	64.62	1.250	0.500	13.869	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	40	151	5.68	10.206	9.2			0.6	1;10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		181	6.10	10.38	15.31	0	0	0.950	
Diena kopā:		758	25.43	36.59	79.93	1.250	0.500	14.819	

ceturtdiena, 6.novembris	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.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	100	97	2.714	6.627	6.197	0.7		2.063	11;9
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0.387	4.517	1.176	0.05		0.034	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.86	1.92	3.865	0.2		1.056	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
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				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
kopā:		662	17.65	25.83	88.62	1.390	0.400	9.593	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		228	14.55	6.44	27.03	0	0	2.332	
Diena kopā:		890	32.20	32.27	115.65	1.390	0.400	11.925	
piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5				7.
kopā:		591	27.18	22.54	67.64	0.430	0.650	11.026	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	140	230	1.367	7.15	34.601	0.504		2.862	1;9
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		299	6.35	12.55	34.61	0.504	0	2.862	
Diena kopā:		891	33.53	35.09	102.25	0.934	0.650	13.888	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15			2.133	1;9
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1			0.232	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.						
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05			1.55	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05		1.188	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		572	22.17	23.82	64.66	0.680	0.050		11.310	

Launags										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Bezlaktozes siers	50	157	14.5	11.						7.
kopā:		316	17.94	15.63	25.32	0	0		2.150	
Diena kopā:		888	40.11	39.45	89.97	0.680	0.050		13.460	

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupu zupa	180	87	4.519	2.215	12.107	0.439			4.716	9.
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066			0.639	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05			0.613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25		1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85				0.7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
kopā:		601	23.90	18.57	84.22	0.855	0.250		11.648	

Launags										
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7				1.9	1.
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		299	5.33	7.02	53.51	0	0		3.700	
Diena kopā:		901	29.23	25.59	137.73	0.855	0.250		15.348	

	trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.		2.021	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.343	41.359	1.152			3.244	1.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85				1.2	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5		1.5	
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912				0.664	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8				2.7	1.
kopā:		697	19.93	23.48	93.70	1.402	4.500		11.329	

Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	30	100	2.13	0.93	20.16				1.41	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05					7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		196	7.33	3.31	33.31	0	0		1.760	
Diena kopā:		892	27.26	26.79	127.01	1.402	4.500		13.089	

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2			3.172	4.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.77	6.946	3.688	0.007			0.481	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15		0.468	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
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					
kopā:		532	23.20	20.64	62.53	0.417	0.400		6.204	

Launags										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05			0.013	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		254	13.74	10.29	25.34	0.050	0		2.163	
Diena kopā:		786	36.94	30.93	87.87	0.467	0.400		8.367	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	170	122	1.749	7.041	12.597	0.693	0.85	2.303	9.
Cepts vistas šķiņķītis	60	227	17.915	16.955	0.242	0.24		0.026	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	170	121	3.488	0.189	25.51	0.17		3.795	9.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588	
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 citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		632	27.83	27.60	65.06	1.303	1.850	11.540	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	110	219	0.616	3.41	39.6	0.44		1.87	1.
Bezlaktozes siers	20	63	5.8	4.4					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		283	6.44	7.85	39.61	0.440	0	1.870	
Diena kopā:		914	34.27	35.45	104.67	1.743	1.850	13.410	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA

BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	200	103	3.193	5.739	9.545	0.2		2.617	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05		1.55	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		514	19.93	21.15	59.74	0.950	0.050	10.039	

Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		291	12.74	15.45	24.58	0	2.000	1.384	
Diena kopā:		804	32.66	36.60	84.33	0.950	2.050	11.423	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa	200	96	5.021	2.461	13.453	0.488		5.24	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Tomātu mērce	40	22	0.543	0.903	2.914	0.04		0.491	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		591	22.70	19.93	80.04	1.074	0.250	10.939	

Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		293	3.98	10.00	45.86	0	0	2.400	
Diena kopā:		884	26.68	29.93	125.90	1.074	0.250	13.339	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	364	10.683	14.343	41.359	1.152		3.244	1.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Bezglutēna slāskābmaize	30								10;6
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		582	16.85	24.36	66.45	1.452	5.500	9.135	

Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		208	6.70	3.28	38.05	0	0	1.340	
Diena kopā:		790	23.55	27.63	104.50	1.452	5.500	10.475	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.921	5.968	6.029	0.18		2.855	4.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.77	6.946	3.688	0.007		0.481	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
kopā:		573	22.59	21.49	70.46	0.397	0.400	7.887	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		193	12.06	6.85	20.24	0	2.000	0.744	
Diena kopā:		766	34.65	28.35	90.70	0.397	2.400	8.631	
piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	180	129	1.852	7.455	13.338	0.734	0.9	2.439	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	60	227	17.915	16.955	0.242	0.24		0.026	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		605	25.94	28.48	58.15	1.224	0.950	12.066	
Launags									
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		244	6.79	8.36	34.87	0.120	0	0.630	
Diena kopā:		848	32.73	36.84	93.02	1.344	0.950	12.696	