

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

otrdiena, 6.maijs	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				
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									
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.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1;3;7;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3	0.654	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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:		509	21.29	22.47	54.54	0.431	0.300	5.797	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Dārzeņu asorti	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553	
kopā:		162	7.01	3.53	24.97	0.150	1.500	2.795	
Diena kopā:		909	36.43	33.58	113.57	0.731	2.100	12.180	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	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:		323	11.75	13.96	37.42	0.150	0.750	1.175	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	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
Vārīti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
kopā:		357	13.82	15.74	40.74	0.413	0.120	4.288	
Launags									
Kanēļa smalkmaizīte	50	174	2.927	6.209	26.332	0.324	8.942	0.669	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		365	8.67	9.46	60.58	0.324	8.942	1.369	
Diena kopā:		1045	34.24	39.16	138.74	0.887	9.812	6.832	

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	130	117	4.887	2.606	18.607	0.13	0.65	0.766	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.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		219	6.50	7.03	32.86	0.130	0.650	1.866		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Cūkgaļas mājas kotlete	50	94	7.879	4.947	4.364	0.06		0.398	1;3	
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.216	0.022	0.082	0.73		
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75		
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:		468	19.56	20.85	49.10	0.362	0.582	9.577		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				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.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		221	11.72	6.93	27.68	0	0	1.560		
Diena kopā:		908	37.78	34.81	109.64	0.492	1.232	13.003		
	piektdiena, 9.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.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.	
kopā:		369	18.14	16.58	35.77	0.130	0.260	4.630		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	130	51	1.651	2.824	4.633	0.13		2.687	9.	
Vistas gaļas frikasē	70	135	8.562	9.999	2.145	0.075		0.266	1;7	
Vārīti griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11		1.162		
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	70	33	0.69	1.592	3.86	0.07	0.07	2.415	9.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096		
kopā:		344	13.71	15.10	37.62	0.385	0.070	6.626		
Launags										
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.	
Ogu ķīselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.	1.192		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		243	1.61	6.53	43.59	0	8.400	1.892		
Diena kopā:		956	33.46	38.21	116.98	0.515	8.730	13.148		
	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7	
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		216	7.33	6.75	31.23	0.150	1.650	1.866		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	126	8.331	8.632	3.534	0.058		0.576	1;3;7	
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.163	1.896	0.783	0.018		0.012	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712		
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27		
kopā:		622	20.12	21.42	78.45	0.866	0.030	7.694		
Launags										
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		244	9.60	13.71	20.26	0	0	1.100		
Diena kopā:		1082	37.05	41.88	129.95	1.016	1.680	10.660		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

otrdiena, 6.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.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0.579	2.596	2.199	0.15	0.5	1.09	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		570	23.47	25.47	60.56	0.511	0.500	7.167	

Otrā izvēle									
Grūbu risotto ar dārzeņiem	0								1;9
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5.116	2.538	16.093	0.18	1.8	0.459	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
kopā:		176	7.67	3.92	27.04	0.180	1.800	2.428	
Diena kopā:		745	31.14	29.38	87.60	0.691	2.300	9.595	

trešdiena, 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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārtīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		612	25.16	21.64	79.07	0.534	0.100	7.198	

Otrā izvēle									
Dārzeņu lečo	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Kanēļa smalkmaizīte	70	244	4.098	8.693	36.865	0.454	12.519	0.936	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		435	9.84	11.94	71.12	0.454	12.519	1.636	
Diena kopā:		1047	35.00	33.58	150.18	0.988	12.619	8.834	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas mājas kotlete	70	132	11.03	6.926	6.109	0.084		0.556	1;3
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	50	27	0.658	1.779	2.027	0.038	0.137	1.216	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		645	26.81	21.46	84.66	0.532	0.167	10.400	

Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
ļavārijums	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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		243	15.20	7.43	28.46	0	0	1.560	
Diena kopā:		888	42.01	28.89	113.12	0.532	0.167	11.960	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	100	192	12.231	14.284	3.064	0.106		0.38	1;7

Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kolrābji	40	10	0.76	0.04	1.48			0.56	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	40	19	0.394	0.91	2.206	0.04	0.04	1.38	9.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		595	22.64	21.98	75.52	0.476	0.040	9.250	

Otrā izvēle

Kabaču sautējums ar maltu cūkgalu	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
kopā:		217	0.92	6.31	38.49	0	9.900	1.490	
Diena kopā:		813	23.56	28.29	114.01	0.476	9.940	10.740	

sestdiena, 10.maijs	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.
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.245	2.844	1.175	0.027		0.018	1;7
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		562	27.46	22.69	60.62	0.544	0.030	8.583	

Otrā izvēle

Vārti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags

"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		244	9.61	13.73	20.27	0	0	1.100	
Diena kopā:		806	37.07	36.42	80.89	0.544	0.030	9.683	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	220	79	4.676	3.504	7.057	0.236		1.515	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;3;7;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0.579	2.596	2.199	0.15	0.5	1.09	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		747	31.00	31.63	82.95	0.636	0.500	9.285	

Otrā izvēle									
Grūbu risotto ar dārzeņiem	0								1;9
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		747	31.00	31.63	82.95	0.636	0.500	9.285	

trešdiena, 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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		727	29.73	25.13	94.80	0.574	0.100	8.558	

Otrā izvēle									
Dārzenu lečo	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		727	29.73	25.13	94.80	0.574	0.100	8.558	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	220	158	8.508	6.356	16.436	0.22		5.979	9.
Cūkgaļas mājas kotlete	80	151	12.606	7.916	6.982	0.096		0.636	1;3
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābā krējuma ķiploku mērce	50	105	1.379	10.403	1.578	0.05	0.05	0.018	7.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	60	32	0.79	2.134	2.432	0.045	0.165	1.459	
Vārtas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
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:		805	32.18	27.89	104.15	0.611	0.215	12.716	

Otrā izvēle									
Sautēti dārzeņi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		805	32.18	27.89	104.15	0.611	0.215	12.716	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	120	231	14.678	17.141	3.677	0.128		0.456	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		728	27.76	26.47	93.23	0.578	0.050	11.956	

Otrā izvēle									
Kabaču sautējums ar maltu cūkgaļu	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		728	27.76	26.47	93.23	0.578	0.050	11.956	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.108	11.509	4.712	0.077		0.769	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	30	31	0.245	2.844	1.175	0.027		0.018	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0.775	0.14	1.21			0.725	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	180	86	5.4	3.6	8.1				7.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		717	35.24	27.76	79.51	0.704	0.050	11.784	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		717	35.24	27.76	79.51	0.704	0.050	11.784	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES

	otrdiena, 6.maijs	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	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		249	3.79	6.91	43.18	0.300	0	1.812		
Pusdienas										
Dārzenu zupa ar grūbām un cukgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161			1.033	1;9
Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51			2.794	1;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3		0.654	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
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:		467	14.55	19.28	52.63	0.761	0.300	6.661		
Launags										
Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1			2.006	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		277	4.15	9.18	44.25	0.100	0	2.006		
Diena kopā:		994	22.49	35.36	140.06	1.161	0.300	10.479		
	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3			0.315	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84				1.72	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Vārīta cukgaļa	30	101	7.951	7.567	0.151	0.3			0.064	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		419	13.89	16.10	53.73	0.600	0	2.099		
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15			2.006	9.
Bezlaktozes cukgaļas gulašs	50	98	5.658	7.202	2.656	0.05			0.121	7.
Vārīti griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11			1.162	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12		0.736	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624				0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		336	12.43	11.33	45.98	0.370	0.120	5.221		
Launags										
Kēss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245			12.21	0.02	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		249	4.25	8.39	38.46	0	12.210	0.720		
Diena kopā:		1004	30.56	35.82	138.16	0.970	12.330	8.040		
	ceturtdiena, 8.maijs	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	
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:		247	4.06	5.40	45.66	0.300	0	2.012		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15			4.076	9.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07			0.201	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	130	93	2.667	0.145	19.508	0.13			2.902	9.
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	30	17	0.337	1.404	0.782	0.002	0.075		0.369	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
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:		445	22.36	17.75	46.62	0.352	0.075	9.398		
Launags										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42				0.86	1;11
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.			0.53	3.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		359	15.50	21.42	24.02	2.000	0	2.090		
Diena kopā:		1050	41.93	44.56	116.30	2.652	0.075	13.500		

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	150	163	2.535	2.538	31.139	0.15	0.3	2.88	1.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta cūkgala	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		324	11.93	11.50	41.33	0.180	0.300	4.037	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Vistas gaļas frikasē	80	168	11.139	9.854	7.978	0.173		0.142	
Vārīti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	70	33	0.69	1.592	3.86	0.07	0.07	2.415	9.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		453	18.30	15.69	58.55	0.523	0.070	8.027	
Launags									
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		324	7.17	5.98	60.06	0.100	0.100	0.745	
Diena kopā:		1101	37.39	33.17	159.94	0.803	0.470	12.809	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		294	5.58	6.61	52.26	0.150	1.650	1.830	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Tvaicētas cūkgāļas lodītes	60	191	13.219	12.574	6.272	0.083		0.022	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		513	26.68	19.85	55.62	0.493	0.030	7.589	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	25	94	1.8	0.95	18.5			1.45	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35			2.04	
kopā:		220	7.20	3.53	38.90	0	0	3.490	
Diena kopā:		1028	39.46	29.98	146.78	0.643	1.680	12.909	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ GLUTĒNA

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

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15	0.15	1.402	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		299	7.17	8.69	48.48	0.450	2.150	1.402	

Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3	0.654	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		412	13.97	18.13	47.98	0.480	0.300	5.936	

Launags									
Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1		2.006	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		283	4.31	11.17	40.62	0.100	0	2.006	
Diena kopā:		994	25.45	37.98	137.08	1.030	2.450	9.344	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	5.66	8.34	34.21	0.150	0.750	0.315	

Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	110	16	0.861	0.187	2.666	0.11		1.471	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	50	101	5.62	7.81	2.032	0.05		0.148	
Vārīti griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11		1.162	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		415	14.86	15.46	54.66	0.630	0.120	3.517	

Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		476	9.59	16.90	70.44	0	0	1.540	
Diena kopā:		1125	30.11	40.69	159.31	0.780	0.870	5.372	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	150	141	5.64	2.784	23.572	0.15	0.75	0.768	7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
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:		234	6.00	7.65	35.73	0.350	0.750	0.968	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07		0.201	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	130	93	2.667	0.145	19.508	0.13		2.902	9.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	30	17	0.337	1.404	0.782	0.002	0.075	0.369	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		437	20.70	18.11	46.04	0.552	0.075	8.298	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	

kopā:		208	10.64	6.67	26.42	0	0	0.700	
Diena kopā:		878	37.35	32.43	108.19	0.902	0.825	9.966	

piektdiena, 9.maijs	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.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
kopā:		371	15.27	16.66	41.30	0.550	0.150	2.326	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	130	51	1.651	2.824	4.633	0.13		2.687	9.
Vistas gaļas frikasē	70	147	9.747	8.622	6.981	0.152		0.124	
Vārti griķi	110	121	2.722	0.581	26.354	0.11		1.162	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	60	28	0.591	1.365	3.309	0.06	0.06	2.07	9.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		396	14.85	14.14	51.36	0.652	0.060	6.139	

Launags									
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.
Ogu ķīselis	130	128	0.416	0.133	30.737		6.5	1.291	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		253	1.65	6.54	45.96	0	8.900	1.991	
Diena kopā:		1020	31.77	37.35	138.62	1.202	9.110	10.456	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		216	4.99	7.21	32.84	0.450	2.550	1.355	

Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.12	0.03	0.712	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435	
Bezglutēna maize	15	33	0.044	0.484	7.095	0.15			
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		448	21.14	17.33	51.01	0.618	0.030	6.848	

Launags									
"Vanīlas biezpiena sierīšs ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		263	8.43	14.48	24.85	0.300	0	0.200	
Diena kopā:		927	34.57	39.03	108.70	1.368	2.580	8.403	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZ LAKTOZES

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0.579	2.596	2.199	0.15	0.5	1.09	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
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:		570	17.84	24.15	62.99	0.976	0.500	8.721	

Launags									
Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1		2.006	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		278	4.28	9.20	44.26	0.100	0	2.006	
Diena kopā:		848	22.12	33.35	107.25	1.076	0.500	10.727	

trešdiena, 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.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	70	137	7.92	10.083	3.719	0.07		0.17	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		506	18.53	16.76	69.86	0.520	0.200	7.984	

Launags									
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		12.21	0.02	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		250	4.38	8.41	38.46	0	12.210	0.720	
Diena kopā:		756	22.91	25.17	108.32	0.520	12.410	8.704	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	190	136	7.347	5.49	14.195	0.19		5.164	9.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07		0.201	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
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	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		548	24.85	24.38	55.09	0.417	0.375	11.679	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.		0.53	3.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		359	15.50	21.42	24.02	2.000	0	2.090	
Diena kopā:		907	40.35	45.80	79.10	2.417	0.375	13.769	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Vistas gaļas frikasē	80	168	11.139	9.854	7.978	0.173		0.142	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	100	47	0.985	2.275	5.515	0.1	0.1	3.45	9.
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 citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		617	20.36	25.69	75.14	0.583	0.600	10.176	

Launags									
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		346	7.45	6.02	65.91	0.100	0.100	0.745	
Diena kopā:		963	27.80	31.71	141.06	0.683	0.700	10.921	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	60	191	13.219	12.574	6.272	0.083		0.022	
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.16	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	60	10	0.93	0.168	1.452			0.87	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0.015		9.12			0.27	
kopā:		557	27.94	20.62	63.45	0.573	0.040	8.930	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Augļu salāti	100	59	0.6	0.328	13.35			2.04	
kopā:		239	7.56	3.72	42.60	0	0	3.780	
Diena kopā:		796	35.50	24.33	106.05	0.573	0.040	12.710	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZ GLUTĒNA

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

otrdiena, 6.maijs	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.
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	200	209	3.204	4.153	39.324	0.32		2.985	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0.579	2.596	2.199	0.15	0.5	1.09	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		519	16.13	22.68	62.18	0.670	0.500	8.492	

Launags									
Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1		2.006	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		304	4.70	13.19	40.90	0.100	0	2.006	
Diena kopā:		823	20.83	35.87	103.07	0.770	0.500	10.498	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	180	26	1.408	0.306	4.362	0.18		2.407	9.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	141	7.868	10.934	2.845	0.07		0.208	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
kopā:		568	20.10	21.01	75.72	0.830	0.200	5.744	

Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		476	9.59	16.90	70.44	0	0	1.540	
Diena kopā:		1044	29.69	37.91	146.16	0.830	0.200	7.284	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07		0.201	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	28	0.561	2.34	1.304	0.002	0.125	0.614	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		542	24.60	20.59	62.48	0.672	0.125	11.965	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		292	13.60	7.95	42.77	0	0	0.700	
Diena kopā:		834	38.19	28.54	105.25	0.672	0.125	12.665	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē	80	168	11.139	9.854	7.978	0.173		0.142	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	100	47	0.985	2.275	5.515	0.1	0.1	3.45	9.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		613	18.21	28.29	70.61	0.883	0.600	8.408	

Launags									
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		273	1.71	6.56	50.69	0	9.900	2.190	
Diena kopā:		886	19.92	34.85	121.30	0.883	10.500	10.598	

sestdiena, 10.maijs	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.
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0.775	0.14	1.21			0.725	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		544	26.89	21.74	59.26	0.788	0.050	8.012	
Launags									
"Vanīļas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918				7.
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
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:		264	8.44	14.49	24.86	0.300	0	0.200	
Diena kopā:		807	35.32	36.23	84.12	1.088	0.050	8.212	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

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

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	180	147	5.186	9.977	8.934	0.36		3.283	7;9
Griķi ar dārzeņiem	150	147	3.298	3.648	25.371	0.243		2.835	
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	50	34	0.579	2.596	2.199	0.15	0.5	1.09	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		524	25.24	18.64	62.24	0.753	0.500	11.208	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	107	5.116	2.538	16.093	0.18	1.8	0.459	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
kopā:		268	14.66	11.86	25.51	0.180	1.800	1.319	
Diena kopā:		793	39.89	30.49	87.76	0.933	2.300	12.527	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1.316	0.28	3.2	0.36		1.658	
Pasta ar dārzeņiem	250	411	2.441	12.768	61.787	0.9		5.111	1;9
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
kopā:		721	16.97	29.38	87.20	1.315	0.350	8.744	
Launags									
Kanēļa smalkmaizīte	70	244	4.098	8.693	36.865	0.454	12.519	0.936	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7.
kopā:		435	9.84	11.94	71.12	0.454	12.519	1.636	
Diena kopā:		1155	26.81	41.32	158.32	1.769	12.869	10.380	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Balto pupiņu zupa ar seleriju	200	89	2.903	4.366	9.565	0.935		3.304	1;9
Dārzeņu kotlete	90	221	6.635	12.54	19.905	0.94		1.965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	50	27	0.658	1.779	2.027	0.038	0.137	1.216	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		539	16.78	20.49	69.70	2.063	0.137	11.985	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Sēklu maize	220	653	23.1	14.08	103.62			9.46	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		840	34.56	20.00	126.17	0	0	10.160	
Diena kopā:		1379	51.34	40.49	195.87	2.063	0.137	22.145	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.41		2.516	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
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.
Udens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		602	15.41	23.41	81.94	0.850	0.550	11.839	
Launags									
Putukrējums	20	69	0.44	6.16	3.02		2.4		7.
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		273	1.71	6.56	50.69	0	9.900	2.190	
Diena kopā:		875	17.12	29.97	132.63	0.850	10.450	14.029	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1.094	7.654	5.678	0.15		2.234	
Siera kotlete	60	189	12.289	12.002	7.561			0.046	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.163	1.896	0.783	0.018		0.012	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0.775	0.14	1.21			0.725	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		613	25.07	27.71	64.30	0.548	0.050	9.312	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8.094	9.31	9.918				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		244	9.61	13.73	20.27	0	0	1.100	
Diena kopā:		857	34.68	41.44	84.57	0.548	0.050	10.412	