

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275				
kopā:		641	27.12	24.36	78.26	0.755	0.400	4.984	
Otrā izvēle									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zaļu tēja	200								
kopā:		261	21.05	11.51	18.50	0	0	1.740	
otrdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75	
Kāpostu tīrīti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0.348	1.211	0.623	0.02		0.003	7.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		585	18.11	23.46	75.42	0.580	0.750	8.964	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774		0.004	0.027	1;3
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		356	9.02	10.85	54.91	0	0.004	1.211	
trešdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697			0.471	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547			0.019	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0.348	1.211	0.623	0.02		0.003	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		548	27.13	22.85	57.97	1.120	0.250	10.209	
Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8.528	4.23	26.822	0.3	3.	0.765	1;7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
kopā:		239	10.66	6.39	34.91	0.300	3.000	1.885	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.15		2.742	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	50	37	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
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	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		580	18.76	23.14	74.33	0.905	0.250	9.345	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Auzu pārslu putra	180	175	7.983	4.77	25.367	0.18	1.8	1.458	1;7
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļu tēja	200								
kopā:		260	9.41	6.64	40.91	0.180	1.800	2.358	
piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	170	84	3.843	1.31	13.988	0.17		1.559	1.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.15	0.05		0.3	7.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		518	25.96	20.59	56.86	0.685	0.250	6.522	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		269	12.18	14.89	21.60	0	2.000	1.650	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 14.septembris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105			
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44						7.
Siers	50	170	12.4	13.4							7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8					1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25			
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305			
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001			
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.						7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1			1.
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275						
kopā:		813	35.61	31.49	96.77	1.005	0.450	5.761			
Otrā izvēle											
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0			
otrdiena, 15.septembris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39		9.	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634			
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924			
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75			
Kāposti tīrīti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5			
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0.348	1.211	0.623	0.02		0.003		7.	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064			
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3		1.	
kopā:		806	26.62	30.55	106.16	0.690	0.750	12.565			
Otrā izvēle											
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0		1.	
trešdiena, 16.septembris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Živju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705		4;9	
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15.508	14.436	5.368			0.538		1;3;7	
Vārīti kartupeļi	270	195	5.724	0.286	42.358	0.27		6.01			
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579			0.032		1;7	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5			
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5			
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0.348	1.211	0.623	0.02		0.003		7.	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2		1.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55						
kopā:		716	33.90	27.72	82.07	1.390	0.250	13.488			
Otrā izvēle											
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0		1.	
ceturtdiena, 17.septembris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.2		3.656		9.	
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.394	17.196	3.963	0.6		1.298			
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112			
Svaigu biešu salāti	50	37	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975			
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55			
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	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3		1.	
kopā:		774	27.17	30.44	97.96	1.155	0.250	12.892			
Otrā izvēle											
Tvaicēti dārzeņu asorti											
piektdiena, 18.septembris			Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas											
Vistas buljona zupa ar makaroniem	210	103	4.747	1.618	17.279	0.21		1.926		1.	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015			
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2		7.	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.15	0.05		0.3		7.	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2			
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001			
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.	
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3			
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2		1.	
kopā:		703	33.99	23.46	88.22	0.865	0.250	10.142			
Otrā izvēle											

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bez glutēna

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		604	21.39	21.60	80.52	0.330	0.150	5.928	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		261	21.05	11.51	18.50	0	0	1.740	
otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		589	16.28	25.13	74.54	0.820	1.050	7.962	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		475	10.21	17.11	69.33	0	0	2.024	
trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697			0.471	1;3;7
Vārti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		597	26.50	23.71	69.15	1.700	0.250	9.100	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	200	159	5.703	4.473	24.18	0.2		0.315	7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
kopā:		224	6.07	6.87	34.63	0.400	0	0.565	
ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.15		2.742	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	70	52	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16			0.93	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		541	17.10	20.01	73.17	1.160	0	8.014	
Launags									
Banānu griķu pankūka	120	312	4.393	10.909	48.407	0.12		2.408	
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		354	4.99	14.91	49.29	0.120	0	2.408	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	42	1.772	1.104	6.215	0.15		0.944	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.15	0.05		0.3	7.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		567	25.04	22.09	66.08	0.960	0	6.656	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		298	12.49	17.90	22.00	0	2.000	1.060	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bez laktozes

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	50	73	5.426	5.396	0.78	0.2		0.445	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		594	25.32	19.70	78.89	0.955	0.400	5.429	

Launags									
Bezlaktozes biezpiens	70	62	13.23	0.35	0.63				7.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	30	62	0.93	6.	0.96				7.
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	17.79	11.16	15.78	0	0	1.740	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1.15	6.398	2.908	0.15	0.75	1.75	
Kāposti tīrīti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Īdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		570	17.76	22.24	74.73	0.560	0.750	8.961	

Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200								
kopā:		163	8.07	9.24	11.09	0	0	1.250	

trešdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Maltas cūkgāļas veltnītis	60	161	11.631	10.827	4.026			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	50	34	1.11	1.459	4.123	0.2		0.013	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		602	27.38	23.63	69.56	1.305	0.500	11.234	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6.325	2.52	19.061	0.2	2.	0.51	1;7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		219	9.05	7.16	29.42	0.200	2.000	1.920	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.15		2.742	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	70	52	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16			0.93	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		547	18.76	19.64	73.75	0.960	0	9.114	

Launags									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	180	164	7.983	4.05	23.859	0.18		1.458	1;7
ļevārijums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Zāļu tēja	200								
kopā:		247	9.39	5.87	39.31	0.180	0	2.358	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	150	74	3.391	1.156	12.342	0.15		1.376	1.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Tomātu un gurķu salāti ar bezlaktozes krējumu	60	32	0.756	2.496	1.44	0.06		0.36	7.
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		542	27.82	20.52	60.33	0.615	0.250	7.177	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Ievārījums	30	48	0.3	0.03	11.7				
Zāļu tēja	200								
kopā:		230	4.20	6.78	37.40	0	0	1.900	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Veġetārā

pirmdiena, 14.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3.195	3.296	8.775	0.3		3.608	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	47	2.003	2.109	4.921	0.4		2.64	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Ēļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		733	24.40	27.96	96.18	1.310	0.500	10.006	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Kliju maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		223	21.02	7.39	18.28	0	0	1.740	

otrdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	150	178	11.745	4.01	23.635			9.245	9.
Varīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Īdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		615	21.82	17.97	91.34	0.540	1.050	17.884	

Launags									
Kokosa maize bērnu dārzam	50	166	2.657	7.393	21.774		0.004	0.027	1;3
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
kopā:		356	9.02	10.85	54.91	0	0.004	1.211	

	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
trešdiena, 16.septembris									
Pusdienas									
Pupuņu zupa	180	123	4.883	5.842	12.793	0.72		5.006	9.
Burkānu prosas plācenītis ar kokosriekstiem	100	237	4.926	14.432	22.031		1.	1.305	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0.501	4.075	2.579			0.032	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0.348	1.211	0.623	0.02		0.003	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		706	19.58	28.07	93.67	1.040	1.250	14.998	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	300	178	8.528	4.23	26.822	0.3	3.	0.765	1;7
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Klijū maize	30	79	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		338	12.52	13.39	42.35	0.300	3.000	2.755	

ceturtdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.15		2.742	9.
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	120	86	6.172	5.543	2.87	0.96		2.849	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Siera mērce ar ķiploku	50	69	1.492	6.222	1.652			0.028	1;7
Svaigu biešu salāti	50	37	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		548	18.15	18.93	75.94	1.460	0	11.356	

Launags									
Banānu pankūka	120	305	6.767	17.37	30.173	0.24		0.976	1;3;7
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		347	7.37	21.37	31.05	0.240	0	0.976	

piektdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	150	84	3.23	1.943	13.294			0.841	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10.086	8.835	26.644	0.4		6.095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.15	0.05		0.3	7.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		743	27.98	28.92	92.36	0.750	0	12.686	

Launags

Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
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.		
kopā:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	