Nedēļas ēdienkarte

Grupa **1.-4.klase**

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**205**	**8.81**	**5.24**	**30.94**	**0.150**	**0.300**	**3.838**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	180	153	8.862	7.015	13.447	0.18		4.892	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļa karija mērcē	60	105	6.167	7.782	2.592	0.24		0.211	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5.596	1.774	32.988	0.4			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	40	18	0.572	1.126	1.244	0.04		0.751	7.
Zaļie zirnīši	20	16	1.32	0.1	2.46			0.86	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Vieglā majonēzes mērce	5	20	0.14	2.09	0.141	0.005			10;3;7
Eļļas un bazilika mērce	5	41	0.031	4.542	0.119	0.015	0.025	0.004	10.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		**735**	**27.69**	**26.42**	**96.31**	**1.080**	**0.025**	**9.582**	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**213**	**17.64**	**8.00**	**17.47**	**0**	**5.000**	**1.358**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Banāni	40	35	0.48	0.08	8.			0.72	
kopā:		**304**	**11.55**	**16.35**	**27.40**	**0**	**0**	**2.621**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Plovs ar vistas gaļu	125	239	8.9	7.024	34.531	0.5		1.547	
Dārzeņu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	150	181	9.738	8.989	15.159	0.15		2.437	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Rīvēti burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tvaicēti brokoļi	20	6	0.735	0.045	0.571	0.16		0.661	
Citronu olīveļļas mērce	5	37	0.006	4.005	0.477	0.05	0.45	0.001	
Ūdens ar dzērvenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**619**	**24.72**	**25.78**	**71.26**	**1.050**	**1.000**	**11.011**	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**289**	**8.57**	**11.53**	**38.30**	**0.200**	**2.000**	**2.610**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepti kartupeļi ar olu	100	155	3.776	9.755	12.782	0.2		1.883	3;7
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**186**	**4.53**	**11.86**	**14.75**	**0.200**	**0**	**2.992**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Tītara gaļas strogonovs	80	126	9.86	8.655	2.252	0.802		0.104	1;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0.6	0.08	0.88			0.4	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0.528	0.044	1.122	0.1		0.418	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**587**	**24.10**	**21.15**	**74.47**	**1.527**	**0.250**	**9.241**	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**130**	**16.13**	**2.65**	**9.81**	**0**	**0.800**	**0.521**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**202**	**10.97**	**12.35**	**11.39**	**0.320**	**0**	**1.121**	
Pusdienas									
Baltās zivs filejas zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Maltas cūkgaļas veltnītis	60	161	11.631	10.827	4.026			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	130	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	40	28	0.422	2.052	1.808			0.927	
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0.432	0.045	0.841	0.08		0.629	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**662**	**27.15**	**25.32**	**80.83**	**1.160**	**0.150**	**11.395**	
Launags									
Ogu kīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Apelsīni	30	12	0.3	0.06	2.49			0.48	
kopā:		**235**	**4.31**	**1.75**	**49.82**	**0.100**	**7.600**	**1.982**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	180	163	8.064	3.83	24.407	0.18	0.36	3.226	1;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**278**	**11.42**	**6.08**	**44.61**	**0.180**	**0.360**	**5.276**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	170	9.846	7.794	14.942	0.2		5.435	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5.596	1.774	32.988	0.4			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	40	18	0.572	1.126	1.244	0.04		0.751	7.
Zaļie zirnīši bufetei	30	24	1.98	0.15	3.69			1.29	
Tvaicēti ziedkāposti	30	7	0.825	0.099	0.759	0.15		0.957	
Vieglā majonēzes mērce	5	20	0.14	2.09	0.141	0.005			10;3;7
Eļļas un bazilika mērce	5	41	0.031	4.542	0.119	0.015	0.025	0.004	10.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		**883**	**35.44**	**32.75**	**111.06**	**1.310**	**0.025**	**12.114**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Banāni	40	35	0.48	0.08	8.			0.72	
kopā:		**304**	**11.55**	**16.35**	**27.40**	**0**	**0**	**2.621**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Plovs ar vistas gaļu	125	239	8.9	7.024	34.531	0.5		1.547	
Dārzeņu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	180	218	11.685	10.787	18.191	0.18		2.924	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Rīvēti burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tvaicēti brokoļi	30	9	1.102	0.068	0.857	0.24		0.991	
Citronu olīveļļas mērce	5	37	0.006	4.005	0.477	0.05	0.45	0.001	
Ūdens ar dzērvenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**730**	**29.58**	**28.78**	**87.11**	**1.210**	**1.050**	**14.065**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepti kartupeļi ar olu	120	186	4.531	11.706	15.338	0.24		2.26	3;7
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**217**	**5.29**	**13.81**	**17.31**	**0.240**	**0**	**3.369**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Tītara gaļas strogonovs	100	157	12.325	10.818	2.815	1.003		0.13	1;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0.75	0.1	1.1			0.5	
Tvaicētas zaļās pupiņas	25	9	0.66	0.055	1.402	0.125		0.522	
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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**739**	**31.02**	**25.07**	**96.66**	**1.893**	**0.250**	**12.086**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**202**	**10.97**	**12.35**	**11.39**	**0.320**	**0**	**1.121**	

Pusdienas

Baltās zivs filejas zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15.508	14.436	5.368			0.538	1;3;7
Vārīti kartupeļi	220	159	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	40	28	0.422	2.052	1.808			0.927	
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0.54	0.056	1.051	0.1		0.786	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**826**	**34.60**	**31.63**	**100.19**	**1.320**	**0.150**	**13.981**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Bez glutēna

Papildus 3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**292**	**9.99**	**7.34**	**44.83**	**0.200**	**1.000**	**4.988**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	180	153	8.862	7.015	13.447	0.18		4.892	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4		0.351	7.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	40	18	0.572	1.126	1.244	0.04		0.751	7.
Zaļie zirnīši	20	16	1.32	0.1	2.46			0.86	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Vieglā majonēzes mērce	5	20	0.14	2.09	0.141	0.005			10;3;7
Eļļas un bazilika mērce	5	41	0.031	4.542	0.119	0.015	0.025	0.004	10.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		**637**	**25.41**	**30.95**	**62.81**	**0.840**	**0.025**	**8.622**	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**218**	**15.88**	**8.25**	**19.83**	**0.200**	**5.000**	**0.488**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Banāni	40	35	0.48	0.08	8.			0.72	
kopā:		**272**	**8.79**	**15.93**	**23.03**	**0**	**0**	**1.597**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Plovs ar vistas gaļu	125	239	8.9	7.024	34.531	0.5		1.547	
Dārzeņu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	150	181	9.738	8.989	15.159	0.15		2.437	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Rīvēti burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tvaicēti brokoļi	20	6	0.735	0.045	0.571	0.16		0.661	
Citronu olīveļļas mērce	5	37	0.006	4.005	0.477	0.05	0.45	0.001	
Ūdens ar dzērvenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		**621**	**23.92**	**26.90**	**69.02**	**1.050**	**1.000**	**9.911**	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	200	159	5.703	4.473	24.18	0.2		0.315	7.
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**283**	**6.88**	**13.52**	**33.00**	**0.200**	**0**	**2.395**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepti kartupeļi ar olu	100	155	3.776	9.755	12.782	0.2		1.883	3;7
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**186**	**4.53**	**11.86**	**14.75**	**0.200**	**0**	**2.992**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Tītara gaļas strogonovs	100	157	12.028	10.788	3.325	1.		0.127	7.
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0.6	0.08	0.88			0.4	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0.528	0.044	1.122	0.1		0.418	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.

Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**620**	**25.47**	**24.41**	**73.30**	**1.725**	**0.250**	**8.164**	
Launags									
Biezpiena sacepums ar rozīnēm	100	158	19.605	2.073	14.869		5.	0.204	3;7
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**166**	**19.80**	**2.14**	**16.40**	**0**	**5.000**	**0.692**	

piektdiena, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Omlete	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**246**	**11.41**	**13.63**	**17.83**	**0.320**	**0**	**3.581**	
Pusdienas									
Baltās zivs filejas zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Cūkgaļas veltnītis bez miltiem	70	225	15.417	14.704	7.513			0.105	
Vārīti kartupeļi	180	130	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Skābā krējuma mērce	30	30	0.387	2.417	1.632	0.03		0.133	7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	40	37	0.52	3.071	1.985	0.04	0.12	1.122	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	20	14	0.211	1.026	0.904			0.464	
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0.432	0.045	0.841	0.08		0.629	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**636**	**27.91**	**25.98**	**72.27**	**1.030**	**0.120**	**8.926**	
Launags									
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Apelsīni	30	12	0.3	0.06	2.49			0.48	
kopā:		**235**	**4.31**	**1.75**	**49.82**	**0.100**	**7.600**	**1.982**	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa Bez laktozes

Papildus 3 x nedēļā programma"Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	200	181	8.96	3.456	27.439	0.2	0.4	3.584	1;7
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Bezlaktozes sviests	5	36	0.05	4.	0.05				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**272**	**11.09**	**7.86**	**38.01**	**0.200**	**0.400**	**4.734**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	80	116	8.263	7.704	3.288	0.32		0.281	6.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5.596	1.774	32.988	0.4			1.
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0.426	2.255	1.206	0.04	0.08	0.82	
Zaļie zirnīši	20	16	1.32	0.1	2.46			0.86	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Eļļas un bazilika mērce	5	41	0.031	4.542	0.119	0.015	0.025	0.004	10.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		**709**	**28.03**	**24.21**	**94.53**	**1.125**	**0.105**	**8.905**	
Launags									
Bezlaktozes biezpiens	100	89	18.9	0.5	0.9				7.
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Bezlaktozes sviests	5	36	0.05	4.	0.05				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**173**	**20.96**	**4.97**	**9.57**	**0**	**0**	**1.358**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar bezlaktozes sieru	60	216	9.62	12.68	15.9			1.05	1;7
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.
Banāni	40	35	0.48	0.08	8.			0.72	
kopā:		**291**	**12.83**	**14.47**	**27.40**	**0**	**0**	**2.621**	
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	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.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Plovs ar vistas gaļu	125	239	8.9	7.024	34.531	0.5		1.547	
Dārzeņu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	150	181	9.738	8.989	15.159	0.15		2.437	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Rīvēti burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tvaicēti brokoļi	20	6	0.735	0.045	0.571	0.16		0.661	
Citronu olīveļļas mērce	5	37	0.006	4.005	0.477	0.05	0.45	0.001	
Ūdens ar dzērvenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**619**	**24.72**	**25.78**	**71.20**	**1.050**	**1.000**	**11.011**	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6.325	2.52	19.061	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Bezlaktozes sviests	5	36	0.05	4.	0.05				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**256**	**9.20**	**6.98**	**39.09**	**0.200**	**2.000**	**2.610**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepti kartupeļi ar olu	100	155	3.776	9.755	12.782	0.2		1.883	3;7
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**185**	**4.54**	**11.86**	**14.63**	**0.200**	**0**	**2.992**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Bezlaktozes tītara gaļas strogonovs	100	225	11.63	17.283	5.948	0.3		0.232	7.
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	150	126	4.064	1.245	23.758	0.15		3.15	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0.6	0.08	0.88			0.4	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0.528	0.044	1.122	0.1		0.418	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**674**	**25.73**	**28.60**	**77.93**	**0.875**	**0.250**	**9.369**	
Launags									
Bezlaktozes biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**130**	**16.13**	**2.65**	**9.81**	**0**	**0.800**	**0.521**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete bez piena	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Bezlaktozes sviests	2	14	0.02	1.6	0.02				7.
Bezlaktozes siers	20	63	5.8	4.4					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**224**	**15.34**	**13.14**	**10.66**	**0.320**	**0**	**1.121**	
Pusdienas									
Baltās zivs filejas zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Maltas cūkgaļas veltnītis	60	161	11.631	10.827	4.026			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	130	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	40	28	0.422	2.052	1.808			0.927	
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0.432	0.045	0.841	0.08		0.629	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**685**	**27.38**	**27.23**	**82.14**	**1.180**	**0.150**	**11.482**	
Launags									
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4.39	1.685	13.821	0.4	2.	0.01	1;7
Apelsīni	30	12	0.3	0.06	2.49			0.48	
kopā:		**248**	**5.17**	**1.90**	**51.78**	**0.400**	**9.500**	**1.980**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Veģetārā

Papildus 3 x nedēļā programma"Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**205**	**8.81**	**5.24**	**30.94**	**0.150**	**0.300**	**3.838**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	47	2.003	2.109	4.921	0.4		2.64	1;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Vārīta pasta - makaroni	100	170	5.596	1.774	32.988	0.4			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	40	18	0.572	1.126	1.244	0.04		0.751	7.
Zaļie zirnīši	20	16	1.32	0.1	2.46			0.86	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Vieglā majonēzes mērce	5	20	0.14	2.09	0.141	0.005			10;3;7
Eļļas un bazilika mērce	5	41	0.031	4.542	0.119	0.015	0.025	0.004	10.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		**660**	**20.97**	**18.69**	**101.36**	**1.660**	**0.025**	**12.707**	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**213**	**17.64**	**8.00**	**17.47**	**0**	**5.000**	**1.358**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Banāni	40	35	0.48	0.08	8.			0.72	
kopā:		**304**	**11.55**	**16.35**	**27.40**	**0**	**0**	**2.621**	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	48	1.263	1.66	6.947	0.15		2.217	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	262	8.857	6.656	41.203	1.		2.537	3.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Rīvēti burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Tvaicēti brokoļi	20	6	0.735	0.045	0.571	0.16		0.661	
Citronu olīveļļas mērce	10	75	0.012	8.009	0.953	0.1	0.9	0.003	
Ūdens ar dzērvenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**490**	**14.01**	**19.43**	**64.16**	**1.450**	**1.300**	**9.455**	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**289**	**8.57**	**11.53**	**38.30**	**0.200**	**2.000**	**2.610**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepti kartupeļi ar olu	100	155	3.776	9.755	12.782	0.2		1.883	3;7
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**186**	**4.53**	**11.86**	**14.75**	**0.200**	**0**	**2.992**	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.6		4.172	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Dārzeņi siera mērcē	100	68	2.525	4.734	3.635	0.4		2.52	1;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0.6	0.08	0.88			0.4	
Tvaicētas zaļās pupiņas	20	7	0.528	0.044	1.122	0.1		0.418	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.

Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**557**	**17.15**	**19.72**	**77.34**	**1.575**	**0.250**	**14.212**	
Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Mīcītas zemenes bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**130**	**16.13**	**2.65**	**9.81**	**0**	**0.800**	**0.521**	

piektdiena, 20.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Omlete	80	100	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**202**	**10.97**	**12.35**	**11.39**	**0.320**	**0**	**1.121**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.059	2.964	8.398	0.6		2.721	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	10	4	0.373	0.04	0.62			0.381	
Biezpiena kotlete	70	134	12.669	4.609	10.272	0.14	0.35	0.116	1;3;7
Vārīti kartupeļi	180	130	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0.65	3.838	2.481	0.05	0.15	1.402	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	40	28	0.422	2.052	1.808			0.927	
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0.432	0.045	0.841	0.08		0.629	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**653**	**25.11**	**20.87**	**90.68**	**1.183**	**0.650**	**11.881**	
Launags									
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Apelsīni	30	12	0.3	0.06	2.49			0.48	
kopā:		**235**	**4.31**	**1.75**	**49.82**	**0.100**	**7.600**	**1.982**	