Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Papildus 3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	0.02			10;3;7
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**299**	**13.53**	**23.15**	**8.38**	**0.020**	**0**	**0.870**	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Vārīts gaišais bulgurs	90	113	3.938	0.551	21.735	0.18		2.52	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0.792	0.066	1.683	0.15		0.627	
Eļļa augu	5	44		5.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
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 citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**660**	**21.07**	**26.85**	**82.50**	**1.225**	**0.550**	**10.754**	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	20	50	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.
kopā:		**228**	**10.01**	**11.37**	**21.83**	**0.200**	**0**	**1.704**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**319**	**10.78**	**9.91**	**46.85**	**0.200**	**2.000**	**2.480**	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	120	131	5.409	3.783	18.708	0.48		4.048	
Makaroni ar malto gaļu	180	245	11.937	9.531	27.733	0.36		2.632	1;3
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0.684	1.602	1.034			0.767	7.
Ķirbis	20	5	0.22	0.02	0.92			0.44	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Eļļa augu	5	44		5.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**629**	**23.71**	**28.88**	**67.77**	**1.553**	**0.150**	**11.994**	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	151	19.914	3.229	10.358		1.	0.041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
kopā:		**336**	**25.29**	**9.82**	**36.09**	**0**	**1.000**	**0.929**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	0.3		0.668	7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	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								
kopā:		**226**	**13.15**	**8.90**	**23.41**	**0.300**	**0**	**2.668**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644			0.462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	65	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Miežu putraimu putra	120	103	4.397	2.088	16.861	0.12	0.12	1.978	1;7
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994			0.536	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0.281	1.705	0.927	0.04		0.576	10;3;7
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	
Jogurta mērce	3	3	0.116	0.129	0.256	0.003		0.002	7.
Citronu biezpienkrēms	50	93	6.219	5.536	4.387		2.5		7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**633**	**26.32**	**25.47**	**73.76**	**0.456**	**7.770**	**7.188**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**253**	**9.22**	**14.01**	**22.00**	**0**	**0**	**1.400**	
ceturtdiena, 26.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;7;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.238	1.26	0.736			0.228	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**428**	**19.63**	**19.99**	**42.51**	**0.150**	**3.000**	**2.870**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1.857	7.4	6.718	0.6		1.699	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīts kuskuss	100	175	6.38	1.735	34.6	0.4		1.	1.
Vārīti rīsi	90	102	2.02	0.178	23.077	0.09		0.416	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0.187	0.043	0.615			0.478	9.
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma ķiploku mērce	3	6	0.083	0.624	0.095	0.003	0.003	0.001	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		**634**	**18.99**	**28.38**	**77.09**	**1.536**	**0.353**	**6.817**	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	120	186	4.531	11.706	15.338	0.24		2.26	3;7
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**218**	**4.98**	**14.71**	**16.00**	**0.240**	**0**	**2.260**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	143	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**312**	**13.32**	**18.86**	**22.62**	**0.100**	**0**	**2.026**	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biezputra	90	76	2.436	0.857	14.231	0.18		1.89	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Zirņi ar speķi	1	2	0.1	0.135	0.151	0.006		0.061	
Biešu salāti	20	17	0.285	1.019	1.616	0.04	0.02	0.475	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti dārzeņu asorti	30	7	0.588	0.061	1.013	0.12		0.825	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Skābā krējuma ķiploku mērce	5	11	0.138	1.04	0.158	0.005	0.005	0.002	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		**599**	**27.89**	**23.78**	**67.75**	**1.316**	**0.425**	**10.685**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**227**	**19.64**	**7.87**	**19.36**	**0**	**0**	**0.860**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

Papildus 3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	0.02			10;3;7
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**299**	**13.53**	**23.15**	**8.38**	**0.020**	**0**	**0.870**	
Pusdienas									
Boršč̌s	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4.375	0.612	24.15	0.2		2.8	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	9	0.61	0.482	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0.792	0.066	1.683	0.15		0.627	
Eļļa augu	5	44		5.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**832**	**25.57**	**35.60**	**101.42**	**1.510**	**0.900**	**13.213**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**319**	**10.78**	**9.91**	**46.85**	**0.200**	**2.000**	**2.480**	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3.389	5.662	9.617	0.8		1.995	1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	120	131	5.409	3.783	18.708	0.48		4.048	
Makaroni ar malto gaļu	200	272	13.264	10.59	30.814	0.4		2.925	1;3
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	60	34	1.026	2.402	1.55			1.15	7.
Ķirbis	20	5	0.22	0.02	0.92			0.44	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Eļļa augu	5	44		5.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**754**	**28.09**	**33.43**	**84.03**	**1.793**	**0.150**	**14.269**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	0.3		0.668	7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	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								
kopā:		**226**	**13.15**	**8.90**	**23.41**	**0.300**	**0**	**2.668**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis	80	178	11.18	10.844	8.644			0.462	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	72	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Miežu putraimu putra	150	129	5.496	2.61	21.076	0.15	0.15	2.472	1;7
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994			0.536	
Burkānu salāti ar majonēzi	25	26	0.351	2.131	1.159	0.05		0.72	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0.54	0.056	1.051	0.1		0.786	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Jogurta mērce	5	4	0.193	0.215	0.426	0.005		0.004	7.
Citronu biezpienkrēms	50	93	6.219	5.536	4.387		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**813**	**31.99**	**30.31**	**102.22**	**0.610**	**7.900**	**10.413**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;7;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.238	1.26	0.736			0.228	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**428**	**19.63**	**19.99**	**42.51**	**0.150**	**3.000**	**2.870**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2.476	9.867	8.958	0.8		2.265	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīts kuskuss	120	209	7.656	2.082	41.52	0.48		1.2	1.
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0.666	1.598	2.338	0.1	0.25	1.5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	25	5	0.233	0.054	0.768			0.597	9.
Vārītas bietes	25	10	0.375	0.025	2.1			0.625	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma ķiploku mērce	3	6	0.083	0.624	0.095	0.003	0.003	0.001	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		**801**	**24.73**	**34.13**	**100.42**	**1.926**	**0.403**	**9.446**	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	150	233	5.663	14.632	19.172	0.3		2.824	3;7
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**265**	**6.11**	**17.63**	**19.83**	**0.300**	**0**	**2.824**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	120	172	12.643	12.205	2.948	0.12		0.032	3;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		**337**	**15.22**	**20.86**	**22.59**	**0.120**	**0**	**1.832**	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72		3.445	4.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0.28		0.021	
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.2		2.1	7.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Zirņi ar speķi	1	2	0.1	0.135	0.151	0.006		0.061	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Tvaicēti dārzeņu asorti	40	10	0.784	0.082	1.35	0.16		1.1	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Skābā krējuma ķiploku mērce	5	11	0.138	1.04	0.158	0.005	0.005	0.002	7.
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		**770**	**35.41**	**27.42**	**94.72**	**1.576**	**0.485**	**14.584**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**227**	**19.64**	**7.87**	**19.36**	**0**	**0**	**0.860**	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa **Bez glutēna**

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	0.02			10;3;7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**303**	**11.77**	**23.39**	**10.75**	**0.220**	**0**	**0**	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cūkgaļa saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0.792	0.066	1.683	0.15		0.627	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**573**	**15.97**	**24.86**	**71.71**	**1.335**	**0.550**	**6.985**	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**223**	**8.35**	**11.73**	**21.25**	**0.400**	**0**	**0.604**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**310**	**9.28**	**10.13**	**46.03**	**0.400**	**2.000**	**1.720**	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	255	9.753	11.372	28.21	0.15		1.646	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0.684	1.602	1.034			0.767	7.
Ķirbis	20	5	0.22	0.02	0.92			0.44	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		**558**	**19.64**	**28.09**	**55.89**	**0.813**	**0.150**	**5.675**	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	158	19.605	2.073	14.869		5.	0.204	3;7
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**200**	**20.21**	**6.07**	**15.75**	**0**	**5.000**	**0.204**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	0.3		0.668	7.
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								
kopā:		**180**	**10.69**	**9.14**	**13.67**	**0.500**	**0**	**0.868**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.182	8.879			0.146	3.
Vārīti kartupeļi	180	130	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994			0.536	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0.281	1.705	0.927	0.04		0.576	10;3;7
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	
Jogurta mērce	3	3	0.116	0.129	0.256	0.003		0.002	7.
Citronu biezpienkrēms	50	93	6.219	5.536	4.387		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**572**	**21.88**	**21.82**	**71.25**	**0.426**	**7.650**	**6.898**	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**220**	**6.45**	**13.59**	**17.64**	**0**	**0**	**0.376**	
ceturtdiena, 26.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Bezglutēna pasta ar bezlaktozes sieru	150	280	10.593	12.152	31.623	0.15		0.873	7;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.238	1.26	0.736			0.228	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**405**	**17.26**	**17.85**	**43.82**	**0.150**	**3.000**	**2.135**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1.857	7.4	6.718	0.6		1.699	7.
Bezglutēna maizes grauzdiņi	10	23	0.29	0.7	3.97	0.01			
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0.187	0.043	0.615			0.478	9.
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma ķiploku mērce	3	6	0.083	0.624	0.095	0.003	0.003	0.001	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		**571**	**15.77**	**27.66**	**64.84**	**1.276**	**0.353**	**6.056**	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	120	186	4.531	11.706	15.338	0.24		2.26	3;7
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**218**	**4.98**	**14.71**	**16.00**	**0.240**	**0**	**2.260**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	143	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**309**	**10.91**	**19.75**	**22.34**	**0.500**	**0**	**0.226**	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biezputra	90	76	2.436	0.857	14.231	0.18		1.89	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti	20	17	0.285	1.019	1.616	0.04	0.02	0.475	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti dārzeņu asorti	30	7	0.588	0.061	1.013	0.12		0.825	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Skābā krējuma ķiploku mērce	5	11	0.138	1.04	0.158	0.005	0.005	0.002	7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		**585**	**24.47**	**24.38**	**66.44**	**1.710**	**0.425**	**8.424**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
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:		**213**	**17.60**	**7.24**	**19.40**	**0.200**	**0**	**0**	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa Bez laktozes

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**207**	**14.46**	**12.74**	**7.62**	**0.030**	**0**	**0.878**	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	163	9.305	12.383	3.601	0.4		1.248	
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Vārīts gaišais bulgurs	90	113	3.938	0.551	21.735	0.18		2.52	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0.792	0.066	1.683	0.15		0.627	
Eļļa augu	3	27		3.					
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 citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**649**	**23.17**	**26.18**	**79.09**	**1.545**	**0.550**	**11.630**	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	71	3.302	1.22	11.723	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gaļas pastēte	20	60	4.201	4.643	0.394	0.02		0.159	7;9
kopā:		**217**	**9.22**	**10.14**	**22.16**	**0.220**	**0**	**1.863**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	200	182	8.87	4.5	26.51	0.2		1.62	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**305**	**10.75**	**8.98**	**44.95**	**0.200**	**0**	**2.480**	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	120	131	5.409	3.783	18.708	0.48		4.048	
Makaroni ar malto gaļu	180	245	11.937	9.531	27.733	0.36		2.632	1;3
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	12	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
Ķirbis	20	5	0.22	0.02	0.92			0.44	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Eļļa augu	3	27		3.					
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		**534**	**21.55**	**24.30**	**56.64**	**1.623**	**0.230**	**10.977**	
Launags									
Šarlote ar āboliem	80	151	2.54	6.787	19.751		8.	0.554	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.
kopā:		**247**	**6.06**	**8.74**	**35.45**	**0**	**8.000**	**2.105**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	0.1		0.53	3.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**332**	**14.35**	**24.15**	**13.29**	**0.100**	**0**	**1.930**	
Pusdienas									
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.182	8.879			0.146	3.
Vārīti kartupeļi	90	65	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Miežu putraimu putra	120	103	4.397	2.088	16.861	0.12	0.12	1.978	1;7
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994			0.536	
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0.384	2.077	2.043	0.08	0.2	1.382	
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	
Rīsu un augu tauku krēms	50	98	1.171	6.254	9.141		2.5	0.111	
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**626**	**18.40**	**23.37**	**84.90**	**0.423**	**7.970**	**7.779**	
Launags									
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta cūkgaļa	50	117	11.92	7.636	0.217	0.05		0.094	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**259**	**14.43**	**12.17**	**22.46**	**0.050**	**0**	**1.894**	
ceturtdiena, 26.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Pasta ar dārzeņiem	150	247	1.465	7.661	37.072	0.15		3.066	1;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.238	1.26	0.736			0.228	
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.
kopā:		**302**	**4.43**	**10.63**	**41.31**	**0.150**	**0**	**4.145**	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	100	1.243	7.716	6.558	0.15		2.414	
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīts kuskuss	100	175	6.38	1.735	34.6	0.4		1.	1.
Vārīti rīsi	90	102	2.02	0.178	23.077	0.09		0.416	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0.187	0.043	0.615			0.478	9.
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Eļļa augu	3	27		3.					
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		**627**	**18.29**	**28.08**	**76.83**	**1.083**	**0.350**	**7.531**	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	120	186	4.531	11.706	15.338	0.24		2.26	3;7
Zāļu tēja	200								
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		**214**	**4.93**	**11.83**	**21.44**	**0.240**	**0**	**2.610**	
piektdiena, 27.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Olu kultenis	100	152	9.42	9.954	5.157	0.1		0.026	3.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**287**	**12.44**	**14.45**	**25.66**	**0.100**	**0**	**2.326**	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2.051	0.111	15.006	0.1		2.233	9.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti	20	17	0.285	1.019	1.616	0.04	0.02	0.475	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti dārzeņu asorti	30	7	0.588	0.061	1.013	0.12		0.825	
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 piparmētru	200							0.32	
kopā:		**560**	**26.97**	**19.86**	**67.78**	**1.225**	**0.420**	**10.965**	
Launags									
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2		0.813	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**341**	**6.63**	**14.57**	**45.21**	**0.200**	**0**	**1.513**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa **Veģetārā**

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0.56	8.36	0.564	0.02			10;3;7
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**299**	**13.53**	**23.15**	**8.38**	**0.020**	**0**	**0.870**	
Pusdienas									
Boršč̌s	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	47	2.003	2.109	4.921	0.4		2.64	1;7
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Vārīts gaišais bulgurs	90	113	3.938	0.551	21.735	0.18		2.52	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0.792	0.066	1.683	0.15		0.627	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
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 citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**552**	**16.19**	**17.51**	**80.94**	**1.555**	**0.550**	**13.024**	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	20	50	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.
kopā:		**228**	**10.01**	**11.37**	**21.83**	**0.200**	**0**	**1.704**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**319**	**10.78**	**9.91**	**46.85**	**0.200**	**2.000**	**2.480**	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2.542	4.246	7.213	0.6		1.496	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273	11.269	7.882	38.976	1.		8.433	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0.684	1.602	1.034			0.767	7.
Ķirbis	20	5	0.22	0.02	0.92			0.44	
Tvaicēti ziedkāposti	20	5	0.55	0.066	0.506	0.1		0.638	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	5	7	0.174	0.605	0.311	0.01		0.002	7.
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**558**	**19.35**	**21.72**	**70.34**	**1.713**	**0.150**	**14.847**	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	151	19.914	3.229	10.358		1.	0.041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
kopā:		**336**	**25.29**	**9.82**	**36.09**	**0**	**1.000**	**0.929**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	0.3		0.668	7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	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								
kopā:		**226**	**13.15**	**8.90**	**23.41**	**0.300**	**0**	**2.668**	
Pusdienas									
Siera kotlete	60	189	12.289	12.002	7.561			0.046	1;3;7
Vārīti kartupeļi	90	65	1.908	0.095	14.119	0.09		2.003	
Miežu putraimu putra	120	103	4.397	2.088	16.861	0.12	0.12	1.978	1;7
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994			0.536	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0.281	1.705	0.927	0.04		0.576	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0.432	0.045	0.841	0.08		0.629	
Jogurta mērce	3	3	0.116	0.129	0.256	0.003		0.002	7.
Citronu biezpienkrēms	50	93	6.219	5.536	4.387		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		**608**	**27.10**	**23.23**	**71.62**	**0.413**	**7.620**	**6.768**	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**253**	**9.22**	**14.01**	**22.00**	**0**	**0**	**1.400**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;7;9
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.238	1.26	0.736			0.228	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		**428**	**19.63**	**19.99**	**42.51**	**0.150**	**3.000**	**2.870**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1.857	7.4	6.718	0.6		1.699	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	110	6.388	3.721	12.799	0.24		0.094	1;7
Vārīts kuskuss	100	175	6.38	1.735	34.6	0.4		1.	1.
Vārīti rīsi	90	102	2.02	0.178	23.077	0.09		0.416	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	20	4	0.187	0.043	0.615			0.478	9.
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001	
Eļļa augu	3	27		3.					
Skābā krējuma ķiploku mērce	3	6	0.083	0.624	0.095	0.003	0.003	0.001	7.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		**627**	**18.77**	**22.93**	**87.77**	**1.456**	**0.353**	**6.219**	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	120	186	4.531	11.706	15.338	0.24		2.26	3;7
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**218**	**4.98**	**14.71**	**16.00**	**0.240**	**0**	**2.260**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Olu kultenis	150	215	15.804	15.256	3.685	0.15		0.04	3;7
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**383**	**18.58**	**23.95**	**23.85**	**0.150**	**0**	**2.040**	
Pusdienas									
Sarkano lēcu krēmzupa	150	122	6.938	3.453	15.845	0.6		3.658	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.675	10.929	0.8		2.767	1;11;3
Kartupeļu biezputra	90	76	2.436	0.857	14.231	0.18		1.89	7.
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
Biešu salāti	20	17	0.285	1.019	1.616	0.04	0.02	0.475	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti dārzeņu asorti	30	7	0.588	0.061	1.013	0.12		0.825	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Skābā krējuma ķiploku mērce	5	11	0.138	1.04	0.158	0.005	0.005	0.002	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		**649**	**21.46**	**23.32**	**87.95**	**1.870**	**0.425**	**14.160**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**227**	**19.64**	**7.87**	**19.36**	**0**	**0**	**0.860**	