

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		229	5.52	6.65	36.78	0.300	0.750	3.215		

Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3	
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	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	30	14	0.366	0.96	1.078	0.03		0.726		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		525	18.48	26.56	52.36	0.394	0.500	5.962		

Launags										
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		193	11.81	6.81	20.12	0	3.000	1.708		
Diena kopā:		947	35.82	40.01	109.26	0.694	4.250	10.885		

	otrdienā, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	20	4	0.183	0.04	0.696			0.464		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		217	11.25	12.97	12.85	0.400	0.100	1.390		

Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plov ar cūkgaļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089		
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		398	14.00	17.66	45.36	0.990	0.060	6.871		

Launags										
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7	
Mīcītas ogas ar cukuru	15	12	0.128	0.046	2.57		1.5	0.296		
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		233	7.69	7.06	33.79	0.150	1.650	1.535		
Diena kopā:		848	32.93	37.68	92.00	1.540	1.810	9.796		

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		267	10.80	11.14	29.49	0.150	0.300	3.780	
Pusdienas									
Boršs ar svaigiem kāpostiem	130	60	1.409	2.77	7.394	0.52	0.65	2.502	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Vārītas grūbas	120	110	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.
Piena mērce mājās gaumē	30	26	0.982	1.608	1.92	0.301		0.09	1;7
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		429	16.15	21.75	41.58	1.331	0.950	6.158	
Launags									
Kēkss	40	154	1.64	6.96	20.96				1;3;7
Jogurts ar ogām	130	124	4.137	2.249	21.54			0.77	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		306	6.17	9.33	48.60	0	0	1.120	
Diena kopā:		1002	33.11	42.23	119.67	1.481	1.250	11.058	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		239	7.68	7.47	34.67	0.150	0.300	3.712	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		617	12.17	25.83	74.76	1.155	0.620	7.192	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9.174	1.357	11.042		6.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		135	9.71	5.40	11.59	0	6.500	0.021	
Diena kopā:		991	29.56	38.70	121.01	1.305	7.420	10.925	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alergēni
Brokastis									
Prosas biezputra	120	108	4.511	2.405	17.176	0.12	0.6	0.707	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.
Vitamīnu biezpiens	50	47	5.202	2.165	1.736	0.5		0.334	7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		255	11.62	9.01	32.65	0.620	0.600	1.941	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	126	8.331	8.632	3.534	0.058		0.576	1;3;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	19	0.155	1.807	0.47	0.02		0.014	1;7
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	30	14	0.296	0.682	1.654	0.03	0.03	1.035	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
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:		396	18.08	17.33	40.74	0.858	0.090	7.483	
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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		214	6.79	7.65	29.15	0.150	1.500	1.592	
Diena kopā:		865	36.49	33.98	102.54	1.628	2.190	11.016	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	75	153	8.82	11.66	3.382	0.078		0.185	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	50	24	0.61	1.6	1.796	0.05		1.21	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		617	21.02	27.50	70.44	0.518	0.500	8.317	

Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		178	12.98	7.02	14.89	0	3.500	1.358	
Diena kopā:		795	34.00	34.52	85.32	0.518	4.000	9.675	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11.578	12.206	31.54	0.8		2.785	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		555	18.58	24.96	63.50	1.155	0.300	9.031	

Otrā izvēle									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Mīcītas ogas ar cukuru	30	24	0.255	0.093	5.139		3.	0.591	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		230	8.02	7.10	32.62	0.150	3.150	1.770	
Diena kopā:		785	26.60	32.07	96.12	1.305	3.450	10.801	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.	3.848	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28		0.468	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		602	21.98	27.26	64.62	1.530	1.500	12.361	

Otrā izvēle									
Vārītas grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kēkss	40	154	1.64	6.96	20.96				1;3;7
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
kopā:		297	6.41	9.56	45.81	0	0	0.888	
Diena kopā:		899	28.40	36.81	110.44	1.530	1.500	13.249	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeli zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22		2.139	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.955	2.243	2.908	0.21	0.14	1.85	
Vārtas 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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		622	20.96	26.43	72.56	0.960	0.640	12.086	
Otrā izvēle									
Vārtis gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	112	11.009	1.629	13.25		7.8	0.025	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		154	11.55	5.67	13.80	0	7.800	0.025	
Diena kopā:		775	32.51	32.10	86.36	0.960	8.440	12.111	
piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0.387	4.517	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
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:		658	23.94	23.49	86.73	1.017	0.150	7.920	
Otrā izvēle									
Vārti kartupeļi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		216	7.82	8.23	27.52	0.200	2.000	1.370	
Diena kopā:		874	31.76	31.72	114.25	1.217	2.150	9.290	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	220	89	5.173	3.131	9.564	0.22			2.33	1;3
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	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25			2.64	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	60	29	0.732	1.92	2.155	0.06			1.452	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		813	28.10	32.67	100.08	0.644	0.500		11.032	

Otrā izvēle										
Vārti rīsi	0									
kopā:		0	0	0	0	0	0		0	
Diena kopā:		813	28.10	32.67	100.08	0.644	0.500		11.032	

	otrdienā, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2			3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar cūkgaļu	220	310	12.736	13.427	34.694	0.88			3.064	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05		1.188	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05				0.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4				3.6	1.
kopā:		700	23.26	27.99	88.09	1.285	0.300		11.929	

Otrā izvēle										
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	0									
kopā:		0	0	0	0	0	0		0	
Diena kopā:		700	23.26	27.99	88.09	1.285	0.300		11.929	

	trešdienā, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	116	2.71	5.328	14.22	1.	1.25		4.811	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11.155	15.594	6.487	0.28			0.468	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6.226	2.191	36.368	0.23			4.83	7.
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25		1.47	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25		1.275	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		743	25.06	33.39	82.52	1.765	2.000		15.055	

Otrā izvēle										
Vārītas grūbas	0									1.
kopā:		0	0	0	0	0	0		0	
Diena kopā:		743	25.06	33.39	82.52	1.765	2.000		15.055	

	ceturtdienā, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0.275			2.674	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.436	10.317	2.378	0.36			0.778	
Vārti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22			4.897	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.955	2.243	2.908	0.21	0.14		1.85	
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	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		728	25.16	28.67	89.05	1.075	0.640		14.252	

Otrā izvēle										
Vārīts gaišais bulgurs	0									1.
kopā:		0	0	0	0	0	0		0	
Diena kopā:		728	25.16	28.67	89.05	1.075	0.640		14.252	

piektdiena, 31.oktobris	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12.497	12.948	5.302	0.086		0.865	1;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0.387	4.517	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		858	32.17	29.05	114.63	1.256	0.150	10.946	
Otrā izvēle									
Vārīti kartupeļi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		858	32.17	29.05	114.63	1.256	0.150	10.946	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75			1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		247	4.24	6.70	43.43	0.750	0	3.074		
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgāļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15			1.588	1;3
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	70	137	7.92	10.083	3.719	0.07			0.17	7.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	30	14	0.366	0.96	1.078	0.03			0.726	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		447	16.86	18.70	52.06	0.375	0.250	5.932		
Launags										
Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1			2.006	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:		326	4.67	9.45	54.07	0.100	0	3.194		
Diena kopā:		1021	25.76	34.84	149.56	1.225	0.250	12.200		
	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	100	147	9.412	9.85	4.257	0.1			0.026	3.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	20	4	0.183	0.04	0.696				0.464	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		241	11.18	14.36	15.24	0.100	0	1.250		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15			2.457	
Plov ar cūkgāļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6			2.089	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
kopā:		388	13.87	16.66	45.23	0.990	0.060	6.871		
Launags										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15		0.034	1.
Mīcītas ogas ar cukuru	15	12	0.128	0.046	2.57			1.5	0.296	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		286	5.58	6.76	49.28	0.150	1.650	1.200		
Diena kopā:		915	30.63	37.78	109.74	1.240	1.710	9.321		

trešdiena, 29.oktobris	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.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezlaktozes siers	20	63	5.8	4.4					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		309	9.62	11.19	40.75	0.150	0.300	3.780	
Pusdienas									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	130	93	2.667	0.145	19.508	0.13		2.902	9.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		473	16.44	23.53	46.78	1.120	1.050	8.936	
Launags									
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	20	39	4.321	2.286	0.014	0.02		0.005	
kopā:		259	7.11	8.46	38.71	0.020	0	1.805	
Diena kopā:		1041	33.17	43.18	126.24	1.290	1.350	14.521	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2.43	2.412	30.	0.75		2.712	1.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	3.84	6.70	39.97	0.750	0	3.712	
Pusdienas									
Frikadeli zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0.165		1.604	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		473	10.31	15.55	64.04	1.145	0.120	6.089	
Launags									
Bezlaktozes pankūkas	100	354	11.398	14.252	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		366	12.11	14.42	45.36	0.300	8.800	0.533	
Diena kopā:		1080	26.26	36.67	149.37	2.195	8.920	10.334	

piektdiena, 31.oktobris	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	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		263	4.56	7.05	45.67	0.300	0	2.012	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Miciti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	30	14	0.296	0.682	1.654	0.03	0.03	1.035	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
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:		455	19.38	20.07	48.08	0.888	0.090	7.952	
Launags									
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta cūkgaļa	25	59	5.96	3.818	0.108	0.025		0.047	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		215	9.40	8.76	23.98	0.025	2.000	4.507	
Diena kopā:		933	33.33	35.88	117.73	1.213	2.090	14.471	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	130	110	3.386	1.924	19.531	0.26	0.65	1.833	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		188	3.78	4.32	33.51	0.460	0.650	2.033	

Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	130	116	6.652	8.143	4.06	0.13		1.136	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	50	101	5.62	7.81	2.032	0.05		0.148	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	30	14	0.366	0.96	1.078	0.03		0.726	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		418	16.02	18.30	47.06	0.530	0	4.357	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		266	17.74	7.29	31.41	0	5.000	1.432	
Diena kopā:		871	37.54	29.91	111.98	0.990	5.650	7.822	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	20	4	0.183	0.04	0.696			0.464	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	10.49	14.29	11.85	0.400	0.100	2.490	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	212	8.684	9.155	23.655	0.6		2.089	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		396	12.79	18.10	45.22	1.190	0.060	5.971	

Launags									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Mīcītas ogas ar cukuru	15	12	0.128	0.046	2.57		1.5	0.296	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		284	7.80	9.03	43.88	0.650	2.025	0.996	
Diena kopā:		906	31.08	41.42	100.95	2.240	2.185	9.457	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		273	10.55	12.03	30.03	0.350	0.300	2.688	
Pusdienas									
Boršs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete	60	145	8.673	8.602	7.764	0.06		0.162	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		394	13.81	16.12	47.04	1.130	1.050	7.374	
Launags									
Bezglutēna mafrins	40	186	1.68	11.6	18.4				3;6
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		357	6.85	14.32	49.35	0	0	1.238	
Diena kopā:		1024	31.21	42.48	126.42	1.480	1.350	11.300	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	5.87	7.65	33.62	0.350	0.750	0.868	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	156	4.958	11.085	9.111	0.172		2.473	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	60	31	0.818	1.922	2.492	0.18	0.12	1.586	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		544	14.57	27.80	58.72	0.992	0.120	5.381	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		288	2.30	7.71	51.72	0.100	0.500	1.188	
Diena kopā:		1058	22.75	43.15	144.06	1.442	1.370	7.437	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	15	21	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.
Vitamīnu biezpiens	50	47	5.202	2.165	1.736	0.5		0.334	7.
Kakao dzēriens	150	117	3.992	4.112	15.814		9.	0.775	7.
kopā:		401	15.07	14.07	54.55	0.850	9.750	1.993	
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	30	14	0.296	0.682	1.654	0.03	0.03	1.035	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		438	18.86	18.77	47.81	1.188	0.090	6.954	
Launags									
Makaronu piena zupa	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195	0.15	0.236	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		200	4.37	8.13	27.82	0.395	0.150	0.236	
Diena kopā:		1040	38.29	40.97	130.17	2.433	9.990	9.183	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BEZ LAKTOZES SKOLA

	pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgalu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2			2.118	1;3
Bezlaktozes cūkgalas gulašs	80	156	9.052	11.523	4.25	0.08			0.194	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	50	24	0.61	1.6	1.796	0.05			1.21	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		662	22.84	26.65	81.21	0.520	0.500		9.426	

Launags										
Banānu griķu pankūka	120	313	4.393	10.909	48.407	0.12			2.408	
Mīcītas ogas bez cukura	50	21	0.49	0.17	3.815				1.22	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		336	4.91	11.13	52.23	0.120	0		3.628	
Diena kopā:		998	27.75	37.78	133.44	0.640	0.500		13.054	

	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	150	77	3.007	4.216	6.71	0.15			2.457	
Plovs ar cūkgalu	200	282	11.578	12.206	31.54	0.8			2.785	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05		1.188	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05				0.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
kopā:		503	18.43	19.45	62.95	1.150	0.050		9.030	

Launags										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15		0.034	1.
Mīcītas ogas ar cukuru	30	24	0.255	0.093	5.139		3.		0.591	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		311	6.31	6.93	54.21	0.150	3.150		1.785	
Diena kopā:		814	24.73	26.38	117.16	1.300	3.200		10.815	

	trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.		3.848	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32			0.534	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18			4.019	9.
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25		1.47	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25		1.275	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		582	21.75	26.79	60.94	1.550	1.500		12.246	

Launags										
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03			0.008	
kopā:		233	8.01	9.40	29.12	0.030	0		0.908	
Diena kopā:		815	29.76	36.19	90.06	1.580	1.500		13.154	

	ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0.22			2.139	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4			0.865	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0.955	2.243	2.908	0.21	0.14		1.85	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		497	20.63	17.44	62.24	1.030	0.140		11.156	

Launags										
Bezlaktozes pankūkas	100	354	11.398	14.252	43.821	0.3	8.8		0.045	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		366	12.11	14.42	45.36	0.300	8.800		0.533	
Diena kopā:		863	32.74	31.86	107.60	1.330	8.940		11.689	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		650	22.97	24.32	84.50	1.022	0.400	6.559	
Launags									
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta cūkgāļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		227	10.59	9.52	24.00	0.030	2.000	4.517	
Diena kopā:		877	33.56	33.84	108.51	1.052	2.400	11.076	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BEZ GLUTĒNA SKOLA

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

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Cūkgālas gulašs bez miltiem	50	101	5.62	7.81	2.032	0.05		0.148	
Vārtīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	50	24	0.61	1.6	1.796	0.05		1.21	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		518	18.99	20.56	63.82	0.630	0	6.370	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		228	13.20	8.66	24.11	0	3.500	0.488	
Diena kopā:		746	32.19	29.22	87.93	0.630	3.500	6.858	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgāļu	200	103	4.01	5.621	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgāļu	200	282	11.578	12.206	31.54	0.8		2.785	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		532	17.10	26.61	55.86	1.405	0.300	8.050	

Launags									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Mīcītas ogas ar cukuru	15	12	0.128	0.046	2.57		1.5	0.296	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		241	7.38	7.24	37.69	0.650	2.025	0.646	
Diena kopā:		773	24.49	33.84	93.55	2.055	2.325	8.696	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	116	2.71	5.328	14.22	1.	1.25	4.811	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas kotlete	80	194	11.564	11.469	10.352	0.08		0.216	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9.
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		641	19.62	28.01	75.87	1.915	2.000	11.792	

Launags									
Bezglutēna mafins	40	186	1.68	11.6	18.4				3,6
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		357	6.85	14.32	49.35	0	0	1.238	
Diena kopā:		998	26.46	42.33	125.23	1.915	2.000	13.030	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	140	145	4.627	10.346	8.503	0.161		2.308	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0.682	1.602	2.077	0.15	0.1	1.322	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		637	15.78	28.27	79.46	1.011	0.100	6.517	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		232	1.51	7.46	39.52	0.100	0.500	0.488	
Diena kopā:		869	17.29	35.73	118.99	1.111	0.600	7.005	
piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		557	23.03	24.04	61.35	1.407	0.150	9.106	
Launags									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.26	0.2	0.315	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		240	5.79	9.24	33.86	0.460	0.200	0.315	
Diena kopā:		797	28.82	33.28	95.21	1.867	0.350	9.421	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

VEĢETĀRĀ SKOLA

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

pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.41		2.516	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	50	24	0.61	1.6	1.796	0.05		1.21	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		522	19.62	17.95	70.40	1.440	0	10.265	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Klijū maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		216	17.66	8.04	17.47	0	5.000	1.358	
Diena kopā:		738	37.28	25.99	87.87	1.440	5.000	11.623	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Rīsi ar dārzeņiem	200	227	3.942	6.482	38.407	2.14		2.223	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		614	20.94	23.12	79.97	2.490	0.050	8.896	

Launags									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		258	8.84	7.72	37.66	0.200	2.200	1.179	
Diena kopā:		872	29.77	30.84	117.63	2.690	2.250	10.075	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.	3.848	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		575	21.46	24.67	64.84	1.250	1.500	11.932	

Launags									
Kēkss	40	154	1.64	6.96	20.96				1;3;7
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
kopā:		297	6.41	9.56	45.81	0	0	0.888	
Diena kopā:		872	27.87	34.22	110.66	1.250	1.500	12.820	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0.682	1.602	2.077	0.15	0.1	1.322	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		530	22.23	22.59	58.52	0.450	0.100	9.356	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	112	11.009	1.629	13.25		7.8	0.025	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		154	11.55	5.67	13.80	0	7.800	0.025	
Diena kopā:		684	33.78	28.26	72.32	0.450	7.900	9.381	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	68	2.233	3.283	7.541	0.703		2.535	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.675	10.929	0.8		2.767	1;11;3
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0.387	4.517	1.176	0.05		0.034	1;7
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.757	0.05	0.05	1.725	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		625	14.55	26.32	82.06	1.838	0.400	9.736	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		216	7.82	8.23	27.52	0.200	2.000	1.370	
Diena kopā:		840	22.36	34.54	109.58	2.038	2.400	11.106	