

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		243	7.57	6.97	37.71	0.150	0.750	1.496		

Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.	
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	30	14	0.296	0.682	1.624	0.03		1.035	9.	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
kopā:		531	19.65	24.81	56.37	1.290	0.800	5.612		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		184	10.89	5.91	22.90	0	0	1.518		
Diena kopā:		958	38.11	37.69	116.97	1.440	1.550	8.626		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
kopā:		266	7.60	8.87	42.22	0.150	0.150	2.671		

Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7.	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0.599	3.672	5.179	0.28	1.4	2.223		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		386	14.13	17.75	40.78	0.830	4.400	7.757		

Launags										
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1,3;7	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		281	5.55	10.10	41.07	0	0.012	1.358		
Diena kopā:		932	27.29	36.72	124.06	0.980	4.562	11.786		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	1.		0.668	7.	
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	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		175	12.28	8.91	10.80	1.000	0	1.538		

Pusdienas										
Borščs	170	87	2.774	4.717	8.242	0.68	0.34	2.766		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Maltas cūkgaļas veltnītis	60	161	11.631	10.827	4.026	0.083		0.404	1,3;7	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	30	14	0.45	0.988	0.536	0.03	0.15	0.676		
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		494	22.03	20.19	53.98	1.033	0.490	9.623		

Launags										
Piena zupa ar makaroniem	160	95	4.548	2.256	14.305	0.16	1.6	0.408	1,7	
Sviestmaize ar tomātiem	40	83	1.591	4.076	9.796			0.853	1,7	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
kopā:		217	6.69	6.51	32.64	0.160	1.600	1.751		
Diena kopā:		887	41.00	35.61	97.42	2.193	2.090	12.912		

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		231	7.34	8.10	32.66	0.150	0.750	1.529	
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.
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Rīvēti baltie redīsi	70	10	0.77	0.07	1.47			1.12	
Elļas 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:		525	18.54	26.07	53.64	1.210	0.500	5.640	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		188	6.48	3.35	33.59	0	3.500	0.707	
Diena kopā:		943	32.37	37.52	119.88	1.360	4.750	7.876	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	125	4.875	3.638	18.12	0.15		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		297	15.25	10.07	36.02	0.150	2.500	2.375	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		431	18.87	19.36	44.84	0.810	0	6.225	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	
Diena kopā:		941	41.47	33.69	115.91	0.960	2.500	10.690	

Ēdienkarte 17.janvārim
Grupa

BD 3-6

sestdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	160	117	4.536	2.64	18.949	0.64	1.6	1.296	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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:		216	5.95	7.03	32.68	0.640	1.600	2.196	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	160	82	3.208	4.497	7.158	0.16		2.621	
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		499	17.14	19.03	63.65	0.770	0.900	7.741	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		0.003		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		169	11.30	6.58	16.39	0	0.003	0.870	
Diena kopā:		884	34.40	32.64	112.72	1.410	2.503	10.807	

Diena kopā:		948	34.55	38.48	115.20	0.001	0.003	14.541	
-------------	--	-----	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		265	4.40	6.56	46.67	0.300	0	1.675	

Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	30	14	0.296	0.682	1.624	0.03		1.035	9.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		449	19.64	15.80	55.82	1.280	0.300	5.609	

Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	0.1		0.53	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	70	14	0.641	0.139	2.437			1.624	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		416	16.17	24.47	32.96	0.100	0	4.224	
Diena kopā:		1129	40.22	46.83	135.46	1.680	0.300	11.508	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		292	4.87	6.93	55.50	0.300	0	3.094	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	90	119	9.471	7.554	2.802	0.36		0.879	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0.599	3.672	5.179	0.28	1.4	2.223	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		381	16.04	16.00	41.40	0.910	4.400	8.237	

Launags									
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		375	5.55	17.76	47.44	0.100	2.000	4.089	
Diena kopā:		1047	26.46	40.68	144.34	1.310	6.400	15.420	

trešdiena, 14.janvāris	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.
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:		234	4.27	6.87	37.10	0.750	0	3.582	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697	0.097		0.471	1;3;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	30	14	0.45	0.988	0.536	0.03	0.15	0.676	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		549	23.36	19.92	67.06	0.927	0.450	7.951	

Launags									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		272	10.92	9.81	32.80	0	0	2.900	
Diena kopā:		1055	38.54	36.60	136.97	1.677	0.450	14.433	

ceturtdiena, 15.janvāris	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				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		257	4.54	7.75	42.61	0.300	0	1.557	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Rīvēti baltie redīsi	70	10	0.77	0.07	1.47			1.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ēdēns ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		433	18.40	16.06	52.96	1.200	0	5.637	
Launags									
Ābolu pankūka bez glutēna, piena	100	251	1.411	9.462	46.008		5.	0.74	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		336	2.43	9.78	66.02	0	5.000	1.440	
Diena kopā:		1027	25.37	33.59	161.59	1.500	5.000	8.634	
piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	5.82	8.35	45.29	0.150	0	2.490	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	180	157	8.179	7.826	13.397	0.18		1.131	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	166	10.12	8.737	11.405	0.18		4.1	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ēdēns ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		409	21.07	18.11	40.20	0.480	0	7.161	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		262	3.22	3.16	53.90	0	0	2.440	
Diena kopā:		950	30.11	29.63	139.39	0.630	0	12.091	

Ēdienkarte 17.janvāris

Grupa

BD 3-6

bez laktozes

sestdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	160	200	4.136	4.144	36.576	0.16		1.728	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
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:		399	12.96	16.45	50.08	0.160	0	2.628	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgāļu	160	82	3.208	4.497	7.158	0.16		2.621	
Bezlaktozes cūkgāļa gulašs	70	137	7.92	10.083	3.719			0.17	7.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75			1.267	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
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:		450	16.64	18.66	53.03	0.340	0.900	6.889	
Launags									
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		260	5.96	5.69	45.90	0.100	0.100	0.045	
Diena kopā:		1109	35.56	40.79	149.02	0.600	1.000	9.562	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

	pirmdienā, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		312	11.13	12.72	37.75	0.150	0.750	2.561		
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788		
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
kopā:		508	16.17	18.23	68.07	0.920	0.300	5.362		
Launags										
Biezpiens ar saldo krējumu	50	61	8.675	1.975	1.95	0.1			7.	
Mīcītas ogas 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.	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:		182	9.38	6.89	22.09	0.300	0	0.758		
Diena kopā:		1002	36.68	37.83	127.92	1.370	1.050	8.681		
	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
kopā:		277	6.55	9.70	43.69	0.150	0.150	1.911		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7.	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906		
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		395	13.29	18.28	42.19	0.790	4.200	6.540		
Launags										
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		293	5.23	11.79	40.67	0	0	1.938		
Diena kopā:		965	25.07	39.77	126.55	0.940	4.350	10.389		
	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	1.		0.668	7.	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		189	11.49	9.43	13.20	1.000	0	2.893		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091		
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Skābā krējuma mērce	20	20	0.258	1.611	1.088	0.02		0.089	7;9	
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849		
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	30	14	0.45	0.988	0.536	0.03	0.15	0.676		
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		541	20.13	25.94	56.29	1.038	0.450	5.460		
Launags										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		0.236	7.	
Bezglutēna sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		307	10.02	12.93	37.60	0.195	0	0.936		
Diena kopā:		1037	41.64	48.30	107.09	2.233	0.450	9.289		

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		267	6.52	9.42	38.49	0.150	0.750	3.884	
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.
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Rīvēti baltie redīsi	70	10	0.77	0.07	1.47			1.12	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		455	17.96	18.54	52.81	1.200	0	4.537	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		310	6.35	12.52	43.45	0.100	2.000	3.933	
Diena kopā:		1032	30.83	40.48	134.75	1.450	2.750	12.354	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	7.95	9.02	33.05	0.450	0.525	2.225	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		441	18.63	20.09	44.74	0.810	0	7.550	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		919	33.67	32.50	121.94	1.260	0.525	11.465	

Ēdienkarte 17.janvāris
Grupa

BD 3-6 bez glutēna

sestdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezglutēna auzu pārslu putra	200	179	9.02	5.21	25.899	0.6	0.7		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		377	16.67	18.08	39.49	0.800	0.700	0	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgalu	160	82	3.208	4.497	7.158	0.16		2.621	
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		465	14.62	19.26	58.05	0.970	0.900	6.091	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		187	12.07	7.54	18.32	0	3.500	0	
Diena kopā:		1029	43.36	44.88	115.86	1.770	5.100	6.091	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	40	19	0.394	0.91	2.166	0.04		1.38	9.
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 upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		556	22.21	25.70	57.20	1.070	0.900	11.842	

Otrā izvēle

Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		248	19.71	7.17	27.81	0	0	1.608	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Vistas gala ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		747	27.57	25.40	99.54	1.510	3.800	6.204	

Otrā izvēle

Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Launags

Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1,3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		225	4.76	9.85	28.87	0	0.012	0.658	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697	0.097		0.471	1,3;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1,7;9
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	40	18	0.601	1.317	0.715	0.04	0.2	0.902	
Biešu - burkānu salāti	40	22	0.54	0.852	2.928	0.08		1.132	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		616	24.48	25.00	71.90	1.137	0.560	8.589	

Otrā izvēle

Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	170	101	4.832	2.397	15.199	0.17	1.7	0.433	1,7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Maize ar sviestu	20	76	1.32	4.5	7.72			0.975	1,7
kopā:		205	6.55	7.02	29.02	0.170	1.700	1.758	

ceturtdiena, 15.janvāris	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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		513	21.35	22.20	56.73	1.440	0	5.806	
Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		132	5.69	3.10	21.39	0	3.500	0.007	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	170	148	7.724	7.391	12.652	0.17		1.068	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Kukurūza	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		620	27.83	18.56	85.18	0.780	0	4.894	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	

Grupa

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

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	220	128	5.893	4.816	15.303	0.88			3.599	9.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22			4.897	
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24			1.274	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5		1.444	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.708	0.05			1.725	9.
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 upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:			720	29.21	30.27	80.06	1.450	1.000	15.822	
Otrā izvēle										
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88				1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.51	0.48		0.685		7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588		
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25		
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4			3.6		1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:			953	34.40	31.74	129.19	1.760	5.000	9.192	
Otrā izvēle										
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0		
trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Maltais cūkgaļas veļtnītis	80	215	15.508	14.436	5.368	0.111		0.538		1,3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09		1,7;9
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	50	23	0.751	1.647	0.894	0.05	0.25	1.127		
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064		
kopā:			737	29.24	28.28	89.29	1.281	0.650	10.800	
Otrā izvēle										
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0		
ceturtdiena, 15.janvāris	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.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989		
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8		
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305		
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:			821	30.05	36.81	91.33	1.810	0.500	9.461	
Otrā izvēle										
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0		
piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	220	192	9.996	9.565	16.374	0.22		1.383		
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018		
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016		
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621		
Kukurūza	60	52	1.98	0.72	9.42			1.44		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8		1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:			780	35.11	23.39	107.31	0.970	0	6.891	
Otrā izvēle										
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

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

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6			2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Cūkgālas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2			1.062	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4		1.156	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:		634	20.56	22.98	84.20	1.040	0.400	6.402		

Launags										
Biezpiens ar saldo krējumu	70	85	12.145	2.765	2.73	0.14				7.
Mīcītas ogas 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.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916				0.36	
kopā:		217	12.99	7.71	25.85	0.340	0	0.848		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgālu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.		1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4			0.57	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8		1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36				1.	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75					6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345				0.048	
kopā:		504	18.61	20.92	57.50	0.910	3.800	8.856		

Launags										
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85				0.6	3.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624				0.638	7.
kopā:		237	4.44	11.54	28.47	0	0	1.238		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgālas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008			0.091	
Vārti griķi	170	188	4.208	0.898	40.729	0.17			1.795	
Skābā krējuma mērce	30	30	0.387	2.417	1.632	0.03			0.133	7;9
Biešu - burkānu salāti	40	22	0.54	0.852	2.928	0.08			1.132	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	40	18	0.601	1.317	0.715	0.04	0.2		0.902	
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:		617	21.80	27.56	69.84	1.128	0.500	6.557		

Launags										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195			0.236	7.
Bezglutēna sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262					7.
kopā:		251	9.23	12.68	25.40	0.195	0	0.236		

	ceturtdiena, 15.janvāris	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	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar cūkgālu	180	367	13.882	14.922	44.297	0.72			2.152	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84				0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452				1.044	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		536	20.96	22.30	61.56	1.360	0	5.567		

Launags										
Ābolu un ķirbju pankūka	120	270	6.406	14.637	28.134	0.12	2.4		3.88	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		299	6.63	14.71	35.94	0.120	2.400	3.880		

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11.861	14.422	23.361	0.69		4.284	7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Bezglutēna saldskābmaize	30	66	1.23	1.11	11.4			2.67	10;6
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		580	24.65	26.46	59.03	1.090	0	9.929	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.
Cūkgālas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	40	19	0.394	0.91	2.166	0.04		1.38	9.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		616	26.74	21.22	77.76	1.600	0.400	6.732	
Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	0.1		0.53	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		413	15.67	24.35	33.51	0.100	0	2.690	
otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		533	20.39	20.09	65.27	0.915	4.050	11.063	
Launags									
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
kopā:		348	4.94	18.20	40.82	0.100	3.000	3.602	
trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Maltas cūkgālas veltnītis	80	215	15.508	14.436	5.368	0.111		0.538	1,3;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	50	23	0.751	1.647	0.894	0.05	0.25	1.127	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		701	27.90	24.39	90.28	1.211	0.610	10.174	
Launags									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		272	10.92	9.81	32.80	0	0	2.900	
ceturtdiena, 15.janvāris	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
Plovs ar cūkgāļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		509	22.23	21.07	57.56	1.600	0	6.239	
Launags									
Ābolu pankūka bez glutēna, piena	100	251	1.411	9.462	46.008		5.	0.74	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	1.64	9.53	53.82	0	5.000	0.740	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	280	257	15.742	13.591	17.741	0.28		6.378	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Kukurūza	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		533	27.07	22.31	55.69	0.590	0	10.495	
Launags									
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
kopā:		206	2.43	2.91	41.70	0	0	1.740	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	298	9.652	5.897	48.054			8.032	1.
Dārzeņu mērce	30	58	0.438	5.694	1.226	0.12		0.184	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	40	19	0.394	0.91	2.166	0.04		1.38	9.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		501	15.33	18.48	64.66	0.800	0.400	13.886	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārtīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Dārzeni siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624		3.78	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārtītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		513	13.15	19.33	69.83	1.589	1.050	14.830	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārais borščs	180	92	2.005	3.858	12.353	0.72	3.6	3.616	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu plācenītis ar biezienu	100	175	7.362	6.866	20.543	0.148	2.	1.524	1;3;7
Vārtīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.173	3.154	0.808	0.03		0.02	7.
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	50	23	0.751	1.647	0.894	0.05	0.25	1.127	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		654	15.76	28.58	82.66	1.238	6.350	9.670	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Pupuņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
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:		602	17.57	19.87	87.20	0.580	0	11.430	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	150	78	2.234	0.58	16.024	0.15		0.484	
Pupuņu - ķirbju sautējums ar kukurūzu	250	304	13.075	13.993	31.57	1.784		11.379	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Kukurūza	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		630	20.62	27.28	75.60	2.099	0.250	15.038	