

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	110	4.252	2.475	17.764	0.6	1.5	1.215	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		263	7.47	7.12	43.05	0.600	1.500	3.015	
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1.087	3.127	5.948	0.6		1.701	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	60	109	5.847	8.706	1.828	0.24		0.133	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	30	22	0.385	1.561	1.562	0.09	0.45	0.866	
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
kopā:		505	12.58	24.28	58.53	1.060	0.950	5.605	
Launags									
Biezpiena masa	90	115	14.037	3.065	7.764		4.5		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.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		230	16.47	7.79	22.71	0	4.500	1.708	
Diena kopā:		998	36.52	39.19	124.29	1.660	6.950	10.328	
otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28		0.019	3;7
Dārzeņu asorti	60	11	0.549	0.12	1.833			1.331	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		259	11.63	12.84	22.53	0.280	0	3.070	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	180	103	1.441	7.451	7.787	0.54	1.44	2.786	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	326	15.227	13.213	35.988	1.088		1.33	1.
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Eļļas citrona mērce	15	123	0.015	13.511	0.816	0.015	0.75	0.004	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		685	20.91	35.89	68.10	1.643	2.190	8.480	
Launags									
Biezpiena sacepums	60	109	10.817	1.509	12.98		7.8	0.025	1;11;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		120	11.40	1.65	14.52	0	7.800	0.513	
Diena kopā:		1063	43.95	50.38	105.15	1.923	9.990	12.063	
trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu tume	150	86	3.408	1.536	13.822	0.15	0.3	2.034	1;7
Formas maize Lauku	40	88	2.4	0.4	17.52			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		212	5.86	6.10	31.57	0.150	0.300	4.234	
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	140	131	7.827	7.752	7.582	0.319		2.876	9.
Vistas galas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Vārītas grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Stipulu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16			0.93	
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:		559	24.64	25.00	57.93	0.799	0.060	7.833	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	80	72	0.981	0.171	16.394		4.	0.341	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		172	6.18	3.30	29.24	0	4.000	0.691	
Diena kopā:		943	36.68	34.39	118.74	0.949	4.360	12.758	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		229	6.82	6.98	34.15	0.150	0.750	1.903	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	60	1.393	4.511	3.954	0.06	0.9	2.41	11.
Ellas 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:		508	14.51	27.10	50.60	0.640	1.400	10.419	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56		0.005	0.159	1;3
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		284	9.59	9.10	42.01	0	0.005	1.284	
Diena kopā:		1021	30.92	43.17	126.76	0.790	2.155	13.606	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	180	125	6.408	3.074	18.977	0.18	0.18	1.861	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.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		225	8.32	7.51	32.71	0.180	0.180	2.761	
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Kīrbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
kopā:		488	25.37	18.32	53.22	1.120	0.300	8.801	
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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
kopā:		171	6.38	5.87	22.96	0.150	1.500	1.242	
Diena kopā:		885	40.07	31.71	108.90	1.450	1.980	12.804	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525			7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5				2.225	10;6
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		288	8.52	13.20	35.23	0.450	0.525	2.225		
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1.087	3.127	5.948	0.6			1.701	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Kurzemes stroganovs	60	109	5.847	8.706	1.828	0.24			0.133	1;7
Vārīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14			0.647	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	30	22	0.385	1.561	1.562	0.09	0.45		0.866	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184				0.498	
kopā:		458	12.45	16.79	62.82	1.070	0.450	4.595		
Launags										
Biezpiena masa	90	115	14.037	3.065	7.764		4.5			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.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		232	16.86	7.86	22.72	0	4.500	1.708		
Diena kopā:		978	37.83	37.85	120.77	1.520	5.475	8.528		
	otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	70	103	6.589	6.895	2.98	0.07			0.019	3.
Dārzenų asorti	60	11	0.549	0.12	1.833				1.331	
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:		208	8.22	12.12	14.54	0.070	0	3.575		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	180	103	1.441	7.451	7.787	0.54	1.44		2.786	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	255	9.753	11.372	28.21	0.24			1.646	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
kopā:		451	13.13	21.73	49.17	0.780	1.440	6.592		
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	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		260	1.91	7.58	45.62	0.100	0.500	0.838		
Diena kopā:		919	23.26	41.43	109.34	0.950	1.940	11.005		
	trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Četrų graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15			2.688	1.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		257	4.21	8.40	39.02	0.150	0	2.688		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	140	99	4.113	5.43	8.487	0.319			3.371	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24			0.401	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06		0.368	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16				0.93	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		506	19.83	23.54	51.25	0.739	0.060	8.220		
Launags										
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.		0.3	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		164	6.46	3.41	26.63	0	5.000	0.650		
Diena kopā:		927	30.50	35.35	116.90	0.889	5.060	11.558		

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	160	147	5.728	2.704	25.206	0.16	0.8	0.336	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		258	7.12	8.69	36.71	0.160	0.800	0.824	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārtīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	60	1.393	4.511	3.954	0.06	0.9	2.41	11.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		411	13.28	19.19	44.68	0.610	0.900	8.871	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		305	7.97	13.20	38.30	0	0	1.725	
Diena kopā:		974	28.37	41.08	119.69	0.770	1.700	11.420	

piektdiena, 20.marts	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 saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		214	7.02	7.72	29.45	0.150	0.150	3.776	
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Kīrbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		495	24.20	21.66	48.18	1.300	0.300	7.151	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		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	0.236	
Diena kopā:		909	35.58	37.51	105.45	1.845	0.450	11.163	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03		1.215	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6						
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:			270	9.84	6.09	44.74	0.150	0.030	3.015	
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1.087	3.127	5.948	0.6			1.701	
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2			0.111	1;7
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13			0.601	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	30	22	0.385	1.561	1.562	0.09	0.45		0.866	
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	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184				0.498	
kopā:			488	11.70	21.85	60.65	1.030	0.950	5.630	
Launags										
Vārīta cūkgaļa	70	164	16.688	10.691	0.304	0.07			0.132	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494				1.006	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:			292	20.05	15.46	17.36	0.070	0	2.648	
Diena kopā:			1050	41.59	43.41	122.75	1.250	0.980	11.293	
	otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Bezlaktozes omlete	80	102	7.798	6.704	1.918	0.32			0.021	3;7
Dārzeņu asorti	60	11	0.549	0.12	1.833				1.331	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:			242	10.89	11.28	22.96	0.320	0	3.152	
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	180	103	1.441	7.451	7.787	0.54	1.44		2.786	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	250	11.644	10.104	27.52	0.832			1.017	1.
Rīvēti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:			423	15.47	17.99	48.64	1.372	1.440	7.063	
Launags										
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2			0.813	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:			290	6.25	14.53	32.85	0.200	0	1.651	
Diena kopā:			956	32.61	43.79	104.44	1.892	1.440	11.866	
	trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	122	6.93	2.952	16.154	0.15	0.3		2.688	1;6
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14				1.65	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:			226	8.76	7.30	29.30	0.150	0.300	4.338	
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	140	131	7.827	7.752	7.582	0.319			2.876	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24			0.401	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12			2.679	9.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06		0.368	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16				0.93	
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:			485	22.52	23.09	44.92	0.709	0.060	8.354	
Launags										
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78			5.	0.3	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05					7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:			160	6.46	2.66	26.93	0	5.000	0.650	
Diena kopā:			870	37.73	33.05	101.16	0.859	5.360	13.342	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes rīsu biezputra	130	151	4.454	1.26	30.402	0.26	2.21	0.448	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		219	5.88	3.18	40.70	0.260	2.210	2.036	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4.131	5.732	1.321	0.2		0.432	
Vārīta pasta - makaroni	90	156	5.037	1.596	29.689	0.36			1.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	60	1.393	4.511	3.954	0.06	0.9	2.41	11.
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:		413	14.64	16.35	50.98	0.770	0.900	6.322	
Launags									
Cepta baltmaize	100	364	7.8	13.5	51.4			3.8	1.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		488	8.87	15.73	77.08	0	0	4.788	
Diena kopā:		1121	29.39	35.26	168.75	1.030	3.110	13.146	

piektdiena, 20.marts	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				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		245	4.53	6.71	42.92	0.300	0	2.874	
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Cepts vistas šķiņķītis	40	127	9.903	9.504	0.162	0.16		0.017	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Kīrbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		442	19.31	15.39	56.13	1.140	0.300	4.064	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Bezlaktozes kakao dzēriens	150	30	2.048	1.28	2.624			0.638	7.
kopā:		222	10.79	9.14	22.61	0	0	2.478	
Diena kopā:		910	34.62	31.23	121.66	1.440	0.300	9.416	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.449	4.169	7.93	0.8		2.268	
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75	1.442	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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 laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		631	18.24	28.63	72.95	1.460	1.250	12.011	

Otrā Izvēle									
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		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.
kopā:		189	14.52	7.32	15.74	0	4.000	1.358	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28		1.565	1.
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928			0.011	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		604	22.34	26.75	67.04	1.880	1.600	7.571	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena sacepums	60	109	10.817	1.509	12.98		7.8	0.025	1;11;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		120	11.40	1.65	14.52	0	7.800	0.513	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	150	141	8.386	8.305	8.124	0.342		3.081	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Kāji tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16			0.93	
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:		590	26.38	26.39	59.97	0.832	0.100	10.326	

Otrā Izvēle									
Vārītas grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	80	72	0.981	0.171	16.394		4.	0.341	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		172	6.18	3.30	29.24	0	4.000	0.691	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18		2.856	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās galas tomātu mērce	70	103	5.784	8.025	1.849	0.28		0.606	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	40	40	0.929	3.007	2.636	0.04	0.6	1.606	11.
Kolrābji	40	10	0.76	0.04	1.48			0.56	
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:		648	23.35	20.98	89.31	1.300	0.600	6.728	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56		0.005	0.159	1;3
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		281	10.80	10.08	38.03	0	0.005	1.193	
piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		639	28.27	24.25	75.53	1.250	0.500	6.472	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
kopā:		171	6.38	5.87	22.96	0.150	1.500	1.242	

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

Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	7.

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Skola bez glutēna

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

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.449	4.169	7.93	0.8		2.268	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vāriti kartupeli	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75	1.442	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		512	15.86	21.81	60.64	1.440	0.750	9.585	
Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		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.
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		191	14.91	7.40	15.76	0	4.000	1.358	
otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928			0.011	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		571	16.84	27.83	61.89	0.920	1.600	7.101	
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	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		232	1.51	7.46	39.52	0.100	0.500	0.488	
trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	160	113	4.701	6.205	9.699	0.365		3.853	9.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24		0.401	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6			1.55	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		569	22.14	25.45	60.75	0.855	0.100	10.618	
Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.	0.3	
Piens	180	86	5.76	3.6	8.1				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		179	7.42	4.01	27.98	0	5.000	0.650	
ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18		2.856	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.784	8.025	1.849	0.28		0.606	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	50	1.161	3.759	3.295	0.05	0.75	2.008	11.
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		614	14.92	25.23	80.36	0.710	0.750	7.220	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		329	9.58	14.31	40.42	0	0	1.984	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	30	35	0.324	3.165	1.325	0.03		0.008	7.
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Kīrbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		650	27.44	26.63	73.34	1.250	0.500	5.245	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		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	0.236	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

	pirmdienā, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1.449	4.169	7.93	0.8			2.268	
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32			0.177	1;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75		1.442	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
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 laimu	200	34	0.338	0.443	6.912				0.664	
kopā:		557	15.89	28.32	58.20	1.430	1.250		10.243	

Launags										
Vārīta cūkgala	100	235	23.84	15.272	0.434	0.1			0.188	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494				1.006	
kopā:		334	26.81	19.92	11.39	0.100	0		2.354	

	otrdienā, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6		3.095	9.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28			1.565	1.
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928				0.011	
Rīvīti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		593	22.19	25.74	66.77	1.880	1.600		7.571	

Launags										
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2			0.813	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		290	6.25	14.53	32.85	0.200	0		1.651	

	trešdienā, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgalu	130	122	7.268	7.198	7.041	0.296			2.67	9.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9.561	13.367	5.56	0.24			0.401	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	190	136	3.898	0.211	28.512	0.19			4.242	9.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1		0.614	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6				1.55	
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:		545	23.99	23.63	57.22	0.776	0.100		10.577	

Launags										
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78			5.	0.3	
Bezlaktozes piens	180	81	5.76	2.7	8.46					7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		173	7.42	3.11	28.34	0	5.000		0.650	

	ceturtdienā, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18			2.856	
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24			0.519	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8				1.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	50	1.161	3.759	3.295	0.05	0.75		2.008	11.
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85				0.7	
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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		728	24.54	24.38	100.25	1.275	1.000		8.284	

Launags										
Cepta baltmaize	100	364	7.8	13.5	51.4				3.8	1.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727				0.638	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		495	8.92	15.74	79.03	0	0		4.788	

piektdiena, 20.marts	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
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Kirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		611	25.74	19.23	82.51	1.350	0.500	6.553	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Bezlaktozes kakao dzēriens	150	30	2.048	1.28	2.624			0.638	7.
kopā:		211	10.63	9.09	20.17	0	0	2.338	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1.087	3.127	5.948	0.6			1.701	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	150	108	7.715	6.929	3.588	1.219			3.562	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75		1.442	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
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 laimu	200	34	0.338	0.443	6.912				0.664	
kopā:			632	17.61	25.02	82.61	2.129	1.250	11.515	

Launags										
Biezpiena masa	90	115	14.037	3.065	7.764		4.5			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.
kopā:			202	16.08	7.66	16.61	0	4.500	1.358	

	otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6		2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar turku zirņiem	250	278	7.168	6.421	48.32	1.			5.536	
Marinētu gurķu salāti	50	26	0.399	1.501	2.928				0.011	
Rīvīti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			584	13.46	20.82	84.88	1.210	1.100	13.186	

Launags										
Biezpiena sacepums	60	109	10.817	1.509	12.98		7.8		0.025	1;11;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:			120	11.40	1.65	14.52	0	7.800	0.513	

	trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	180	123	4.883	5.842	12.793	1.008			5.006	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Mannas un siera plācenītis	70	195	5.23	14.035	12.119	0.35	0.7		0.013	1,7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18			3.78	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1		0.614	
Kāļi tīrīti	50	17	0.6	0.1	3.6				1.55	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:			543	16.79	26.16	59.71	1.588	0.800	10.963	

Launags										
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.		0.426	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:			218	6.82	3.46	39.44	0	5.000	1.126	

	ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeni siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624			3.78	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8				1.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	50	50	1.161	3.759	3.295	0.05	0.75		2.008	11.
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85				0.7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			665	20.15	25.34	87.56	1.679	1.000	10.336	

Launags										
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56		0.005		0.159	1,3
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
kopā:			336	11.59	10.33	50.23	0	0.005	1.893	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	180	75	2.726	3.91	7.124	0.18		3.903	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu kotlete	100	245	7.373	13.933	22.117	0.085		2.183	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Kīrbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		635	19.20	25.61	79.63	0.785	0.500	13.819	
Launags									
Piena zupa ar nūdelēm	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.
kopā:		186	6.39	7.52	23.05	0.150	1.500	1.242	