

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa**

**BD 3-6**

	<b>pirmdiena, 18.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2		
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>8.86</b>	<b>7.84</b>	<b>30.99</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>4.072</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārtas pērļu grūbas	120	111	3.201	0.462	23.43	0.12		1.518	1.	
Kurzemes strogonovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
<b>kopā:</b>		<b>343</b>	<b>12.72</b>	<b>12.89</b>	<b>43.77</b>	<b>0.500</b>	<b>0.450</b>	<b>6.144</b>		
<b>Launags</b>										
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.			2.16		
<b>kopā:</b>		<b>398</b>	<b>13.10</b>	<b>13.01</b>	<b>56.31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.260</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>977</b>	<b>34.68</b>	<b>33.74</b>	<b>131.07</b>	<b>0.650</b>	<b>0.750</b>	<b>13.476</b>		
	<b>otrdiena, 19.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;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.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>213</b>	<b>6.69</b>	<b>6.64</b>	<b>31.90</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>0.920</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.	
Cūkgaļas teftelis	50	111	6.988	6.778	5.402	0.156		0.289	1;3;7	
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.	
Rīvīti baltie redīsi	60	9	0.66	0.06	1.26			0.96		
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 apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
<b>kopā:</b>		<b>495</b>	<b>21.71</b>	<b>19.20</b>	<b>57.26</b>	<b>0.671</b>	<b>0.250</b>	<b>10.386</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>155</b>	<b>10.13</b>	<b>4.78</b>	<b>17.03</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>	<b>1.244</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>864</b>	<b>38.52</b>	<b>30.62</b>	<b>106.20</b>	<b>0.821</b>	<b>4.400</b>	<b>12.550</b>		

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32			0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>193</b>	<b>9.41</b>	<b>11.28</b>	<b>12.47</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.221</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.165			1.617	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gala karija mērcē	50	79	5.097	5.81	1.335	0.201			0.19	1;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597				0.368	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
<b>kopā:</b>		<b>387</b>	<b>14.36</b>	<b>15.26</b>	<b>46.47</b>	<b>0.521</b>	<b>0.250</b>	<b>7.495</b>		
<b>Launags</b>										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35				0.775	7.
<b>kopā:</b>		<b>320</b>	<b>13.51</b>	<b>11.78</b>	<b>40.72</b>	<b>0.150</b>	<b>0.030</b>	<b>3.240</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>900</b>	<b>37.28</b>	<b>38.31</b>	<b>99.66</b>	<b>0.991</b>	<b>0.280</b>	<b>11.956</b>		
<b>ceturtdiena, 21.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	160	111	5.696	2.733	16.868	0.16	0.16		1.654	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>266</b>	<b>12.47</b>	<b>12.52</b>	<b>26.70</b>	<b>0.160</b>	<b>0.160</b>	<b>2.554</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6			2.871	4.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	180	206	11.7	12.951	10.573	0.54			3.995	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18		0.562	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
<b>kopā:</b>		<b>360</b>	<b>17.94</b>	<b>19.02</b>	<b>28.43</b>	<b>1.170</b>	<b>0.180</b>	<b>9.038</b>		
<b>Launags</b>										
Kēkss	70	270	2.87	12.18	36.68					1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504				0.605	
<b>kopā:</b>		<b>282</b>	<b>3.06</b>	<b>12.21</b>	<b>39.18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.605</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>908</b>	<b>33.47</b>	<b>43.75</b>	<b>94.32</b>	<b>1.330</b>	<b>0.340</b>	<b>12.197</b>		
<b>piektdiena, 22.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3		2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>223</b>	<b>8.12</b>	<b>5.93</b>	<b>33.98</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.588</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16			2.139	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2			0.022	
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Sīpolu piena mērce	15	11	0.294	0.728	0.863	0.03			0.13	1;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015			0.73	
Gurķi ar dillēm	30	4	0.195	0.063	0.565				0.171	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35		0.002	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
<b>kopā:</b>		<b>495</b>	<b>19.67</b>	<b>20.92</b>	<b>55.94</b>	<b>0.562</b>	<b>0.350</b>	<b>4.987</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.					7.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144				0.366	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088					7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35				0.775	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>262</b>	<b>16.96</b>	<b>6.95</b>	<b>32.20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.601</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>979</b>	<b>44.76</b>	<b>33.80</b>	<b>122.11</b>	<b>0.712</b>	<b>0.650</b>	<b>11.176</b>		

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## Bērnudārzs bez glutēna

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	20	150	0.12	16.5	0.88				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>354</b>	<b>3.88</b>	<b>19.78</b>	<b>39.94</b>	<b>0.350</b>	<b>0</b>	<b>2.838</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kurzemes strogonovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
<b>kopā:</b>		<b>298</b>	<b>11.43</b>	<b>12.39</b>	<b>34.27</b>	<b>0.530</b>	<b>0.450</b>	<b>7.065</b>	
<b>Launags</b>									
Jogurts ar piedevām	150	135	4.95	3.	22.05				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
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	
<b>kopā:</b>		<b>340</b>	<b>10.79</b>	<b>13.38</b>	<b>43.93</b>	<b>0.200</b>	<b>0</b>	<b>0.700</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>992</b>	<b>26.10</b>	<b>45.55</b>	<b>118.14</b>	<b>1.080</b>	<b>0.450</b>	<b>10.603</b>	
otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05	0.459	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				
<b>kopā:</b>		<b>204</b>	<b>5.35</b>	<b>7.08</b>	<b>29.00</b>	<b>0.150</b>	<b>1.050</b>	<b>2.684</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgālas teffelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Rīvīti baltie redīsi	60	9	0.66	0.06	1.26			0.96	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
<b>kopā:</b>		<b>508</b>	<b>19.02</b>	<b>18.11</b>	<b>66.26</b>	<b>0.410</b>	<b>0</b>	<b>7.055</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>184</b>	<b>8.79</b>	<b>6.61</b>	<b>20.55</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>	<b>3.384</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>896</b>	<b>33.15</b>	<b>31.80</b>	<b>115.81</b>	<b>0.560</b>	<b>5.050</b>	<b>13.123</b>	

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32			0.021	3;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.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>258</b>	<b>9.97</b>	<b>12.25</b>	<b>24.57</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>3.246</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.165			1.617	9.
Vistas gaļa karija mērcē	50	76	4.9	5.522	1.403	0.05			0.189	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597				0.368	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
<b>kopā:</b>		<b>369</b>	<b>13.56</b>	<b>14.18</b>	<b>44.46</b>	<b>0.370</b>	<b>0.250</b>	<b>6.594</b>		
<b>Launags</b>										
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					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35				0.775	7.
<b>kopā:</b>		<b>314</b>	<b>12.82</b>	<b>12.83</b>	<b>38.23</b>	<b>0.450</b>	<b>0.525</b>	<b>0.925</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>941</b>	<b>36.35</b>	<b>39.26</b>	<b>107.27</b>	<b>1.140</b>	<b>0.775</b>	<b>10.765</b>		
<b>ceturtdiena, 21.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2		2.068	7.
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2				3.56	10;6
Vārta vistas gaļa	40	78	8.641	4.573	0.028	0.04			0.011	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>346</b>	<b>17.95</b>	<b>13.70</b>	<b>36.55</b>	<b>0.240</b>	<b>0.200</b>	<b>5.639</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8			3.828	4.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	229	13.	14.39	11.748	0.6			4.439	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09		0.281	
Kīrbis	30	7	0.33	0.03	1.38				0.66	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
<b>kopā:</b>		<b>449</b>	<b>20.63</b>	<b>22.86</b>	<b>37.81</b>	<b>1.415</b>	<b>0.090</b>	<b>9.718</b>		
<b>Launags</b>										
Bezglutēna karstmaize ar sieru un tomātiem	60	167	1.77	10.933	15.321				0.1	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504				0.605	
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>2.75</b>	<b>11.21</b>	<b>30.03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.405</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1030</b>	<b>41.33</b>	<b>47.77</b>	<b>104.38</b>	<b>1.655</b>	<b>0.290</b>	<b>16.762</b>		
<b>piektdiena, 22.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15			1.402	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6				1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>291</b>	<b>7.96</b>	<b>10.12</b>	<b>41.93</b>	<b>0.150</b>	<b>0</b>	<b>3.182</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16			2.139	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2			0.022	
Vārti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17			0.785	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015			0.73	
Gurķi ar dillēm	30	4	0.195	0.063	0.565				0.171	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
<b>kopā:</b>		<b>461</b>	<b>18.41</b>	<b>16.30</b>	<b>59.51</b>	<b>0.745</b>	<b>0</b>	<b>3.847</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.					7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144				0.366	
Bezglutēna baltmaize	40	101	0.812	2.004	18.8					6.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>256</b>	<b>11.55</b>	<b>7.08</b>	<b>34.55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.066</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1008</b>	<b>37.93</b>	<b>33.49</b>	<b>135.99</b>	<b>0.895</b>	<b>0</b>	<b>8.095</b>		

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## Bērnudārzs bez laktozes

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;7
Kliju maize	60	164	7.26	1.62	28.38			3.48	1.
Margarīns sviestmaizēm	20	144		16.					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
<b>kopā:</b>		<b>450</b>	<b>14.68</b>	<b>20.37</b>	<b>49.52</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>6.318</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar cūkgalu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Kurzemes strogonovs	50	77	4.873	5.755	1.523	0.2		0.111	1;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
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 ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
<b>kopā:</b>		<b>368</b>	<b>13.03</b>	<b>14.67</b>	<b>44.45</b>	<b>0.535</b>	<b>0.700</b>	<b>8.166</b>	
<b>Launags</b>									
Zāļu tēja	150								
Vārta vistas gala	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
<b>kopā:</b>		<b>197</b>	<b>8.56</b>	<b>8.01</b>	<b>22.04</b>	<b>0.030</b>	<b>0</b>	<b>1.608</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1015</b>	<b>36.27</b>	<b>43.05</b>	<b>116.01</b>	<b>0.715</b>	<b>1.000</b>	<b>16.092</b>	
otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Bezlaktozes mannā putra	180	160	7.902	3.033	24.878	0.72	3.6	0.018	1;7
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.					
Zāļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>255</b>	<b>9.26</b>	<b>7.24</b>	<b>38.38</b>	<b>0.720</b>	<b>3.600</b>	<b>0.918</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	150	128	7.385	5.846	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgāļas teftelis bez piena, bez glutēna	50	111	6.593	6.558	6.342	0.06		0.104	3.
Vārtas pērlu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.
Rīvēti baltie redīsi	60	9	0.66	0.06	1.26			0.96	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
<b>kopā:</b>		<b>516</b>	<b>21.50</b>	<b>18.08</b>	<b>66.14</b>	<b>0.475</b>	<b>0.250</b>	<b>8.703</b>	
<b>Launags</b>									
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Zāļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>375</b>	<b>11.59</b>	<b>15.15</b>	<b>47.02</b>	<b>0.300</b>	<b>10.300</b>	<b>0.429</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1146</b>	<b>42.36</b>	<b>40.47</b>	<b>151.53</b>	<b>1.495</b>	<b>14.150</b>	<b>10.050</b>	

	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32			0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
Zaļu tēja	200									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>246</b>	<b>10.15</b>	<b>11.35</b>	<b>24.44</b>	<b>0.320</b>	<b>0</b>	<b>1.921</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	180	89	4.425	2.859	11.015	0.198			1.94	9.
Vistas gaļa karija mērcē	50	57	4.993	3.122	1.856	0.15			0.176	6.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16			3.572	9.
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597				0.368	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
<b>kopā:</b>		<b>357</b>	<b>13.58</b>	<b>15.37</b>	<b>39.70</b>	<b>0.518</b>	<b>0.500</b>	<b>7.139</b>		
<b>Launags</b>										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498				0.851	7.
<b>kopā:</b>		<b>286</b>	<b>11.38</b>	<b>10.03</b>	<b>37.65</b>	<b>0.150</b>	<b>0.030</b>	<b>3.316</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>888</b>	<b>35.11</b>	<b>36.75</b>	<b>101.80</b>	<b>0.988</b>	<b>0.530</b>	<b>12.376</b>		
<b>ceturtdiena, 21.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Bezlaktozes kukurūzas putra	160	118	6.08	2.262	19.214	0.16	0.16		1.955	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Vārīta cūkgāļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03			0.057	
Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4						
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
<b>kopā:</b>		<b>259</b>	<b>15.01</b>	<b>9.55</b>	<b>28.96</b>	<b>0.190</b>	<b>0.160</b>	<b>2.912</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72			3.445	4.
Kartupeļu un maltas cūkgāļa sautējums	180	206	11.7	12.951	10.573	0.54			3.995	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18		0.562	
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 upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458				0.51	
<b>kopā:</b>		<b>467</b>	<b>20.42</b>	<b>24.46</b>	<b>39.93</b>	<b>1.295</b>	<b>0.430</b>	<b>10.713</b>		
<b>Launags</b>										
Kēkss	70	270	2.87	12.18	36.68					1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504				0.605	
<b>kopā:</b>		<b>282</b>	<b>3.06</b>	<b>12.21</b>	<b>39.18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.605</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1008</b>	<b>38.49</b>	<b>46.22</b>	<b>108.08</b>	<b>1.485</b>	<b>0.590</b>	<b>14.230</b>		
<b>piektdiena, 22.maijs</b>										
<b>Brokastis</b>										
Bezlaktozes prosas biezputra	150	132	5.639	2.482	21.68	0.15	0.75		0.884	7.
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.						
Zaļu tēja	200									
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>7.00</b>	<b>6.69</b>	<b>35.18</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>1.784</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15			2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2			0.022	
Bezlaktozes skābā krējuma kļiploku mērce	20	39	0.6	3.801	0.678	0.02	0.02		0.007	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	30	16	0.395	1.067	1.134	0.015			0.73	
Gurķi ar dillēm	30	4	0.195	0.063	0.565				0.171	
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 ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
<b>kopā:</b>		<b>505</b>	<b>19.89</b>	<b>22.18</b>	<b>55.40</b>	<b>0.540</b>	<b>0.270</b>	<b>4.730</b>		
<b>Launags</b>										
Kartupeļu pankūka	100	163	2.62	8.131	19.388	0.4			2.751	
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763				0.244	
Zaļu tēja	200									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
<b>kopā:</b>		<b>223</b>	<b>3.51</b>	<b>8.42</b>	<b>32.35</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>3.695</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>955</b>	<b>30.40</b>	<b>37.28</b>	<b>122.93</b>	<b>1.090</b>	<b>1.020</b>	<b>10.209</b>		

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

### 1.-4. klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kurzemes strogonovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Kolrābji	40	10	0.76	0.04	1.48			0.56	
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	100	2	0.04	0.02	0.275				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>637</b>	<b>24.54</b>	<b>26.55</b>	<b>74.09</b>	<b>0.725</b>	<b>0.850</b>	<b>11.229</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārtas pārļu grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

<b>Launags</b>									
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>389</b>	<b>15.03</b>	<b>14.05</b>	<b>49.70</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2.200</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	180	153	8.862	7.015	13.447	0.18		4.892	9.
Cūkgaļas teftelis	60	133	8.385	8.133	6.483	0.187		0.346	1;3;7
Vārtas pārļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>612</b>	<b>27.53</b>	<b>18.13</b>	<b>83.21</b>	<b>0.829</b>	<b>0.400</b>	<b>11.605</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.

<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>155</b>	<b>10.13</b>	<b>4.78</b>	<b>17.03</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>	<b>1.244</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.165		1.617	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa karija mērcē	60	95	6.116	6.972	1.602	0.242		0.228	1;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	40	7	0.69	0.134	0.796			0.49	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
<b>kopā:</b>		<b>704</b>	<b>24.21</b>	<b>25.40</b>	<b>93.95</b>	<b>0.617</b>	<b>0.500</b>	<b>6.502</b>	

<b>Otrā izvēle</b>									
Vārti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	

<b>Launags</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
<b>kopā:</b>		<b>320</b>	<b>13.51</b>	<b>11.78</b>	<b>40.72</b>	<b>0.150</b>	<b>0.030</b>	<b>3.240</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

## Skola bez glutēna

	pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007		
Kurzemes strogonovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155		1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156		
Kolrābji	40	10	0.76	0.04	1.48			0.56		
Bezglutēna baltmaize	40	101	0.812	2.004	18.8					6.
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>		<b>591</b>	<b>22.41</b>	<b>23.63</b>	<b>70.28</b>	<b>0.700</b>	<b>0.600</b>	<b>8.983</b>		
<b>Launags</b>										
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
<b>kopā:</b>		<b>373</b>	<b>11.71</b>	<b>14.78</b>	<b>48.54</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
	otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	180	153	8.862	7.015	13.447	0.18		4.892		9.
Cūkgaļas tefelis bez piena, bez glutēna	60	133	7.911	7.87	7.611	0.072		0.125		3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465		9.
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008		7.
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994		
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
<b>kopā:</b>		<b>552</b>	<b>24.71</b>	<b>18.80</b>	<b>69.20</b>	<b>0.652</b>	<b>0.400</b>	<b>12.464</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5			7.
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384		
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.		
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>202</b>	<b>11.90</b>	<b>6.46</b>	<b>22.23</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>3.384</b>		
	trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.165		1.617		9.
Vistas gaļa karija mērcē	60	91	5.881	6.627	1.683	0.06		0.227		
Vārti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05		
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	40	7	0.69	0.134	0.796			0.49		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
<b>kopā:</b>		<b>662</b>	<b>20.63</b>	<b>24.07</b>	<b>88.91</b>	<b>0.430</b>	<b>0.250</b>	<b>4.825</b>		
<b>Launags</b>										
Bezglutēna auzu pārslu putra	200	179	9.02	5.21	25.899	0.6	0.7			7.
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034		7.
<b>kopā:</b>		<b>433</b>	<b>17.54</b>	<b>16.63</b>	<b>54.45</b>	<b>0.600</b>	<b>0.700</b>	<b>1.134</b>		
	ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828		4.
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.784	8.025	1.849	0.28		0.606		
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468		
Kirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar upenēm	100	2	0.065	0.01	0.305			0.34		
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>		<b>602</b>	<b>24.25</b>	<b>20.99</b>	<b>78.27</b>	<b>1.305</b>	<b>0.150</b>	<b>8.454</b>		
<b>Launags</b>										
Bezglutēna karstmaize ar sieru un tomātiem	60	167	1.77	10.933	15.321			0.1		10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	16	0.249	0.041	3.338			0.806		
<b>kopā:</b>		<b>211</b>	<b>2.41</b>	<b>11.10</b>	<b>24.76</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.256</b>		

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	60	190	14.855	14.255	0.242	0.24		0.026	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.527	1.423	1.512	0.02		0.974	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753			0.228	
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	200	4	0.08	0.04	0.55				
<b>kopā:</b>		<b>625</b>	<b>22.16</b>	<b>24.33</b>	<b>78.65</b>	<b>1.065</b>	<b>0.250</b>	<b>4.827</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.				7.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Bezglutēna baltmaize	40	101	0.812	2.004	18.8				6.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>200</b>	<b>10.76</b>	<b>6.83</b>	<b>22.35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.366</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

### Skola veģetārā

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	180	103	1.441	7.451	7.787	0.54	1.44	2.786	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārtas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Pākšaugu karijs	150	176	9.024	5.818	22.16	0.001		5.973	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Kolrābji	40	10	0.76	0.04	1.48			0.56	
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 ogām	100	2	0.04	0.02	0.275				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>663</b>	<b>24.22</b>	<b>26.37</b>	<b>82.61</b>	<b>0.736</b>	<b>2.090</b>	<b>13.474</b>	

<b>Launags</b>									
Jogurts ar piedevām	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>377</b>	<b>14.11</b>	<b>13.89</b>	<b>48.82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.800</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	180	162	7.571	5.95	19.398	0.72		6.706	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kartupeļu plācentis ar biežpienu	80	140	5.89	5.493	16.434	0.118	1.6	1.219	1;3;7
Vārta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>670</b>	<b>24.03</b>	<b>21.34</b>	<b>93.78</b>	<b>1.725</b>	<b>2.250</b>	<b>9.816</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērce	50	25	0.321	0.16	5.332		2.5	0.64	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>252</b>	<b>18.07</b>	<b>9.02</b>	<b>23.61</b>	<b>0</b>	<b>7.500</b>	<b>1.500</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84		4.172	9.
Dārzeni siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624		3.78	1;7
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	40	7	0.69	0.134	0.796			0.49	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>614</b>	<b>20.75</b>	<b>24.97</b>	<b>74.60</b>	<b>1.654</b>	<b>0.500</b>	<b>16.092</b>	

<b>Launags</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
<b>kopā:</b>		<b>320</b>	<b>13.51</b>	<b>11.78</b>	<b>40.72</b>	<b>0.150</b>	<b>0.030</b>	<b>3.240</b>	

	<b>ceturtdiena, 21.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvi elas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvi las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	205	8.513	4.621	31.672	0.76			7.914	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15		0.468	
Kīrbis	50	12	0.55	0.05	2.3				1.1	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar upenēm	100	2	0.065	0.01	0.305				0.34	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
<b>kopā:</b>		<b>604</b>	<b>21.69</b>	<b>24.58</b>	<b>72.83</b>	<b>0.945</b>	<b>0.650</b>		<b>14.910</b>	

<b>Launags</b>										
Kēkss	70	270	2.87	12.18	36.68					1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	16	0.249	0.041	3.338				0.806	
<b>kopā:</b>		<b>286</b>	<b>3.12</b>	<b>12.22</b>	<b>40.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>0.806</b>	

	<b>piektdiena, 22.maijs</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvi elas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvi las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeniņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2			2.674	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Burkānu kotlete	100	194	6.361	10.546	18.411	0.4	2.5		2.611	1;11;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.527	1.423	1.512	0.02			0.974	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753				0.228	
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					
<b>kopā:</b>		<b>644</b>	<b>16.97</b>	<b>19.88</b>	<b>97.84</b>	<b>0.825</b>	<b>2.750</b>		<b>9.612</b>	

<b>Launags</b>										
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.					7.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405					7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144				0.366	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088					7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
<b>kopā:</b>		<b>251</b>	<b>18.04</b>	<b>9.80</b>	<b>22.38</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>2.160</b>	

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

## Skola bez laktozes

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar cūkgalu	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Kurzemes strogonovs	70	108	6.822	8.057	2.133	0.28		0.155	1;7
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Kolrābji	40	10	0.76	0.04	1.48			0.56	
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				
<b>kopā:</b>		<b>542</b>	<b>18.42</b>	<b>23.11</b>	<b>63.11</b>	<b>0.710</b>	<b>1.100</b>	<b>11.186</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Zāļu tēja	200								
Vārta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
<b>kopā:</b>		<b>187</b>	<b>9.03</b>	<b>7.96</b>	<b>19.44</b>	<b>0.030</b>	<b>0</b>	<b>1.808</b>	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa ar cūkgalu	180	153	8.862	7.015	13.447	0.18		4.892	9.
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	60	133	7.911	7.87	7.611	0.072		0.125	3.
Vārta pērļu grūbas	180	166	4.802	0.693	35.145	0.18		2.277	1.
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>594</b>	<b>24.83</b>	<b>21.85</b>	<b>73.79</b>	<b>0.637</b>	<b>0.650</b>	<b>10.277</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Zemeņu mērce	30	15	0.193	0.096	3.199		1.5	0.384	
Zāļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>375</b>	<b>11.59</b>	<b>15.15</b>	<b>47.02</b>	<b>0.300</b>	<b>10.300</b>	<b>0.429</b>	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Vistas gaļa karija mērcē	60	68	5.992	3.747	2.227	0.18		0.211	6.
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0.862	0.168	0.995			0.612	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>604</b>	<b>20.28</b>	<b>17.22</b>	<b>90.09</b>	<b>0.610</b>	<b>0.500</b>	<b>7.906</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.23	0.2	0.04	1.62	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.
<b>kopā:</b>		<b>331</b>	<b>13.54</b>	<b>11.34</b>	<b>44.03</b>	<b>0.200</b>	<b>0.040</b>	<b>3.671</b>	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	264	14.95	16.548	13.51	0.69		5.105	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Ķirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
<b>kopā:</b>		<b>593</b>	<b>26.37</b>	<b>28.41</b>	<b>55.91</b>	<b>1.520</b>	<b>0.400</b>	<b>14.482</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kēkss	70	270	2.87	12.18	36.68				1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	16	0.249	0.041	3.338			0.806	
<b>kopā:</b>		<b>286</b>	<b>3.12</b>	<b>12.22</b>	<b>40.02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.806</b>	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	180	26	1.408	0.306	4.362	0.18		2.407	9.
Cepts vistas šķiņķītis	60	190	14.855	14.255	0.242	0.24		0.026	
Bezlaktozes skābā krējuma kļiploku mērce	30	59	0.9	5.702	1.017	0.03	0.03	0.011	7.
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.527	1.423	1.512	0.02		0.974	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753			0.228	
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	200	4	0.08	0.04	0.55				
<b>kopā:</b>		<b>677</b>	<b>25.96</b>	<b>27.27</b>	<b>80.07</b>	<b>0.675</b>	<b>0.280</b>	<b>6.771</b>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu pankūka	100	163	2.62	8.131	19.388	0.4		2.751	
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Zāļu tēja	200								
<b>kopā:</b>		<b>167</b>	<b>2.72</b>	<b>8.17</b>	<b>20.15</b>	<b>0.400</b>	<b>0</b>	<b>2.995</b>	