

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627			5.		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:		281	18.82	8.05	33.91	0	5.000	1.800		
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.
Cūkgala karija mērcē	60	105	6.16	7.782	2.615	0.24			0.198	7.
Vārti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12			0.554	
Baltie redīsi ar burkāniem	30	6	0.315	0.045	1.035				0.78	
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Eļļas citrona mērcē	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:		492	16.01	21.96	56.97	0.970	0.500	5.506		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5		0.382	1;7
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:		195	6.50	6.77	26.83	0.150	1.500	1.602		
Diena kopā:		968	41.34	36.78	117.71	1.120	7.000	8.908		
	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15		0.02	1;7
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		229	7.90	6.99	33.71	0.150	0.150	1.180		
Pusdienas										
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.
Makaroni ar maltu cūkgalu 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:		387	16.35	14.19	47.02	0.982	0.150	6.605		
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:		900	33.84	30.27	122.75	1.132	0.305	9.069		
	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu piena zupa	140	86	4.263	2.562	11.756	0.14			0.68	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:		213	6.71	7.13	29.50	0.140	0	2.880		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgalu	140	131	7.827	7.752	7.582	0.319			2.876	9.
Cūkgalas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24			0.503	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15			3.15	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0.56	1.088	3.111	0.07			0.84	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	35	14	0.534	1.122	0.784	0.14			0.362	
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:		541	25.57	26.36	49.09	0.919	0	8.831		
Launags										
Prosas pārslu putra	140	126	4.77	2.53	20.804	0.28	0.7		0.851	7.
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763				0.244	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		195	6.72	5.48	28.80	0.280	0.700	1.965		
Diena kopā:		948	39.01	38.97	107.39	1.339	0.700	13.676		

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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:		235	6.73	6.92	36.52	0.150	0.750	1.415	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	140	56	3.292	1.992	6.086	0.14		1.483	1;3
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	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1.
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
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:		529	17.92	24.03	57.66	0.750	0.620	8.041	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		161	12.65	5.27	15.78	0	0	0.860	
Diena kopā:		925	37.30	36.23	109.96	0.900	1.370	10.316	
piektdiena, 23.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				
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:		205	7.25	7.00	29.55	0.150	0.150	2.451	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Vārtīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		550	21.19	25.70	57.56	0.555	0.250	6.966	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		218	7.45	3.42	41.69	0	0	0.490	
Diena kopā:		973	35.89	36.12	128.80	0.705	0.400	9.907	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BĒRNUDĀRZS BEZ GLUTĒNA

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

	pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627			5.		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:		282	17.35	12.70	24.43	0	5.000	2.225		
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.
Cūkgāļa sīpolu mērcē bez miltiem	60	151	10.155	11.48	1.854	0.153			0.322	7;9
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Baltie redīsi ar burkāniem	35	7	0.368	0.052	1.208				0.91	
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94				0.875	
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:		447	20.04	18.06	48.73	0.903	0	7.567		
Launags										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195			0.236	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					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
kopā:		241	5.75	8.58	33.96	0.195	0	2.811		
Diena kopā:		970	43.15	39.34	107.12	1.098	5.000	12.603		
	otrdiena, 20.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	15	21	0.15	0.015	5.85					
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:		249	8.00	9.02	35.00	0.450	0.525	2.225		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15		2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	130	221	8.453	9.856	24.449	0.208			1.427	
Rīvīti burkāni	70	18	0.7	0.14	3.36				2.52	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
kopā:		373	12.69	15.44	44.14	0.358	0.150	6.275		
Launags										
Bezglutēna kēkss	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:		927	28.65	37.66	117.45	0.808	0.675	10.225		
	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3		2.688	1;7
Bezglutēna 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:		243	7.93	9.12	30.32	0.150	0.300	2.688		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	140	99	4.113	5.43	8.487	0.319			3.371	9.
Cūkgāļa kotlete bez miltiem	50	161	9.541	11.6	4.649	0.06			0.065	
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12			2.52	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0.56	1.088	3.111	0.07			0.84	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	35	14	0.534	1.122	0.784	0.14			0.362	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		467	19.20	22.18	46.00	0.709	0	7.158		
Launags										
Prosas pārslu putra	140	126	4.77	2.53	20.804	0.28	0.7		0.851	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		235	5.50	7.98	34.30	0.280	0.700	1.339		
Diena kopā:		945	32.63	39.28	110.61	1.139	1.000	11.185		

	ceturtdiena, 22.janvāris	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.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		264	7.03	8.63	39.08	0.160	0.800	0.336		
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	140	56	3.292	1.992	6.086	0.14		1.483	1;3	
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	160	119	3.392	0.17	25.101	0.16		3.562		
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736		
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		458	13.95	24.41	44.29	0.610	0.620	6.303		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		161	10.62	6.29	15.91	0.200	0	0		
Diena kopā:		883	31.61	39.33	99.28	0.970	1.420	6.639		
	piektdiena, 23.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 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										
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.	
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017		
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	30	35	0.324	3.165	1.325	0.03		0.008	7.	
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849		
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		533	20.58	23.93	57.04	0.550	0	5.738		
Launags										
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
kopā:		219	6.85	3.33	40.49	0	0	1.480		
Diena kopā:		966	34.45	34.98	126.98	0.700	0.150	10.994		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

	pirmdienā, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		295	6.06	7.18	50.36	0.150	0.300	4.488		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Cūkgālas karija mērcē bez piena	70	102	7.082	6.664	3.296	0.28		0.231	1.	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Baltie redīsi ar burkāniem	35	7	0.368	0.052	1.208			0.91		
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875		
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 laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498		
kopā:		457	17.42	19.78	50.87	1.040	0.500	8.579		
Launags										
Makaronu zupa bez piena	150	63	1.421	0.84	12.364	0.15		0.382	1.	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		181	4.24	5.51	27.92	0.150	0	1.892		
Diena kopā:		933	27.71	32.46	129.15	1.340	0.800	14.959		
	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		346	6.31	6.73	64.66	0.150	0.150	1.834		
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328		
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	130	250	11.644	10.104	27.52	0.832		1.017	1.	
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16		
Elļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
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:		459	16.23	22.20	47.43	0.992	0.650	6.608		
Launags										
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezlaktozes kakao dzēriens	150	30	2.048	1.28	2.624			0.638	7.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		254	6.44	8.17	38.32	0	0	2.888		
Diena kopā:		1058	28.98	37.09	150.42	1.142	0.800	11.330		
	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.	
Formas maize Lauku	30	66	1.8	0.3	13.14			1.65	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		267	4.84	7.03	44.29	0.150	0.300	4.338		
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	140	131	7.827	7.752	7.582	0.319		2.876	9.	
Cūkgālas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24		0.503	1;3	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31		
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:		494	23.82	24.75	42.82	0.859	0	8.188		
Launags										
Bezlaktozes prosas pārslu putra	140	121	5.309	1.76	20.804	0.28	0.7	0.851	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.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		206	7.32	6.23	29.43	0.280	0.700	2.209		
Diena kopā:		968	35.98	38.02	116.53	1.289	1.000	14.735		

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	elās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes rīsu biežputra	150	174	5.14	1.454	35.08	0.3	2.55	0.517	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
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:		269	6.47	5.72	47.75	0.300	2.550	1.617	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	140	56	3.292	1.992	6.086	0.14		1.483	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīts gaišais bulgurs	140	176	6.125	0.858	33.81	0.28		3.92	1.
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
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:		408	17.06	12.16	54.59	0.720	0.210	8.272	
Launags									
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		389	11.62	15.11	51.63	0.300	8.800	0.045	
Diena kopā:		1066	35.15	32.99	153.96	1.320	11.560	9.934	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
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:		304	4.43	14.70	39.02	0.300	0	2.874	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18		2.856	
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu - burkānu salāti	30	16	0.405	0.639	2.196	0.06		0.849	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		466	19.37	18.55	54.81	0.600	0	6.206	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		214	7.45	2.67	41.99	0	0	0.490	
Diena kopā:		983	31.25	35.92	135.82	0.900	0	9.570	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 19.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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala karija mērcē	100	175	10.267	12.97	4.359	0.4		0.33	7.
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725			1.3	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Elļas 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:		653	24.99	28.62	71.69	1.390	0.500	11.918	

Otrā izvēle									
Vārti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		168	6.11	6.65	20.73	0.150	1.500	1.252	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgalu	180	69	2.634	3.187	7.244	0.18	0.18	2.794	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28		1.565	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	35	22	0.497	1.469	1.779	0.035	0.35	1.011	
Rīvīti burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68			1.26	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		590	23.33	26.10	64.04	1.500	0.780	7.731	

Otrā izvēle									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	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	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
kopā:		256	9.19	8.97	35.91	0	0.005	0.934	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgalu	160	150	8.945	8.859	8.665	0.365		3.287	9.
Cūkgaļas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24		0.503	1;3
Vārti griķi	170	188	4.208	0.898	40.729	0.17		1.795	
Stipulu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
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:		648	27.58	28.71	69.47	1.075	0	8.319	

Otrā izvēle									
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.

Launags									
Prosas pārslu putra	150	135	5.11	2.71	22.29	0.3	0.75	0.912	7.
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		245	8.88	6.07	37.38	0.300	0.750	2.896	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	160	64	3.762	2.277	6.956	0.16		1.694	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.784	8.025	1.849	0.28		0.606	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Elļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	

Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		559	18.66	23.95	65.03	0.730	0.780	10.622	

Otrā izvēle

Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Launags

Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		190	16.18	5.77	18.50	0	0	0.860	

piektdiena, 23.janvāris	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.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
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:		557	26.54	24.54	55.32	0.680	0	11.093	

Otrā izvēle

Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags

Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		179	6.90	3.24	33.15	0	0	0	

5.-9.klase

pirmdienā, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	220	92	6.28	4.76	6.049	0.88		2.38	4,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala karija mērcē	100	175	10.267	12.97	4.359	0.4		0.33	7.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Baltie redīsi ar burkāniem	60	12	0.63	0.09	2.07			1.56	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Elļas 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:		707	26.79	30.12	79.84	1.510	0.500	13.534	

Vāriti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Rīvēti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		778	30.92	32.16	88.97	1.905	1.000	11.282	

Dārzenu un cūkgaļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	188	11.182	11.074	10.832	0.456		4.108	9.
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.12		1.44	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	24	0.915	1.923	1.345	0.24		0.621	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		773	33.01	34.80	81.73	1.356	0	10.228	

Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.2		2.118	1:3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.436	10.317	2.378	0.36		0.778	
Vārīti kartupeļi	280	208	5.936	0.297	43.926	0.28		6.233	
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		727	24.97	27.88	90.83	0.950	0.850	14.516	

Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	60	227	17.915	16.955	0.242	0.24		0.026	
Kartupeļu biežputra	280	237	7.58	2.667	44.274	0.28		5.88	7.
Biešu - burkānu salāti	60	33	0.81	1.278	4.392	0.12		1.698	
Kāposti	60	15	0.84	0.12	2.52			1.8	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		755	34.77	30.60	81.88	0.890	0	15.570	

Vārīti rīsi	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)

	pirmdienā, 19.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	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļa sīpolu mērcē bez miltiem	80	202	13.54	15.307	2.472	0.204			0.429	7;9
Vārīti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17			3.784	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725				1.3	
Vārītas 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:		551	25.75	23.14	57.36	1.174	0	0	9.591	

Launags										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	200	159	5.703	4.473	24.18	0.26			0.315	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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		253	6.78	9.57	33.91	0.260	0	0	2.540	

	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15		2.328	
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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5		1.444	
Rīvīti 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:		518	17.75	22.80	58.89	0.520	0.650	0	7.767	

Launags										
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85				0.6	3.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35				0.775	7.
kopā:		277	7.58	13.08	32.20	0	0	0	1.375	

	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupu zupa ar cūkgaļu	160	113	4.701	6.205	9.699	0.365			3.853	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.084			0.091	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1			1.2	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2			0.518	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		617	26.01	28.96	61.44	0.949	0	0	9.862	

Launags										
Prosas pārslu putra	150	135	5.11	2.71	22.29	0.3	0.75		0.912	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75					6.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
kopā:		229	5.83	6.51	35.70	0.300	0.750	0	1.400	

	ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	160	64	3.762	2.277	6.956	0.16			1.694	1;3
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	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22			4.897	
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1		0.614	
Burkānu kolerābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25		1.47	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		543	17.00	26.52	56.96	0.770	0.850	0	9.284	

Launags										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096					7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		189	14.15	6.78	18.63	0.200	0	0	0	

piektdiena, 23.janvāris	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.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	30	35	0.324	3.165	1.325	0.03		0.008	7.
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		622	25.11	27.88	65.91	0.690	0	7.702	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		180	6.30	3.15	31.95	0	0	0.990	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 19.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
Cūkgālas karija mērcē bez piena	100	145	10.117	9.52	4.709	0.4			0.33	1.
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725				1.3	
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:			539	22.35	23.86	57.16	1.360	0.500	10.150	
Launags										
Makaronu zupa bez piena	150	63	1.421	0.84	12.364	0.15			0.382	1.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:			154	3.84	5.38	21.82	0.150	0	1.542	
	otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgālu	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15		2.328	
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28			1.565	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	35	22	0.497	1.469	1.779	0.035	0.35		1.011	
Rīvīti burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68				1.26	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:			568	22.74	24.55	62.56	1.470	0.750	7.265	
Launags										
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7				1.9	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezlaktozes kakao dzēriens	150	30	2.048	1.28	2.624				0.638	7.
kopā:			226	6.05	8.04	32.22	0	0	2.538	
	trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgālu	140	131	7.827	7.752	7.582	0.319			2.876	9.
Cūkgālas kotlete	60	190	10.821	14.646	3.613	0.24			0.503	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	190	136	3.898	0.211	28.512	0.19			4.242	9.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1			1.2	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2			0.518	
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:			566	25.88	26.09	55.55	1.049	0	10.439	
Launags										
Bezlaktozes prosas pārslu putra	140	121	5.309	1.76	20.804	0.28	0.7		0.851	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526				0.488	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19				1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:			247	9.14	6.64	36.52	0.280	0.700	3.079	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābenu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1.
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Elļas 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:		529	19.78	17.87	68.77	0.775	0.530	10.175	
Launags									
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		389	11.62	15.11	51.63	0.300	8.800	0.045	
piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.072	5.582	7.641	0.2		3.173	
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
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:		637	26.19	22.96	80.08	0.750	0	9.322	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	30	107	2.1	0.24	26.4				1;3;5;8
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		203	7.30	2.62	39.55	0	0	0.350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupelu - 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	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725			1.3	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Ellas 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.
Udens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		605	17.49	22.49	81.73	1.979	0.500	11.373	

Launags									
Makaronu zupa bez piena	150	63	1.421	0.84	12.364	0.15		0.382	1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		141	3.27	5.37	19.68	0.150	0	1.252	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Rivēti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Udens 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:		589	13.77	21.42	84.49	1.260	1.600	14.619	
Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4.368	5.646	29.56		0.005	0.159	1;3
Bezlaktozes kakao dzēriens	150	30	2.048	1.28	2.624			0.638	7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		241	6.81	7.05	38.28	0	0.005	1.147	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 plācentīti	70	195	5.23	14.035	12.119	0.35	0.7	0.013	1;7
Kartupelu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		548	16.86	26.79	59.45	1.838	0.700	10.517	
Launags									
Prosas pārslu putra	150	135	5.11	2.71	22.29	0.3	0.75	0.912	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		264	8.99	7.75	38.23	0.300	0.750	3.140	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2		3.272	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624		3.78	1;7
Vārīts gaišs bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1.
Kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		562	18.83	22.64	67.98	1.289	0.600	14.177	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		183	12.72	6.93	17.82	0	0	0.860	

piekdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03		0.135	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	50	27	0.675	1.065	3.66	0.1		1.415	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		668	18.48	25.19	90.40	0.575	0	12.137	
Launags									
Sausās brokastis šokolādes pārslas	50	179	3.5	0.4	44.				1;3;5;8
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		306	9.09	3.65	62.95	0	0	0.700	