

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 23.marts	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	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
kopā:		377	17.90	16.22	38.70	0.150	2.300	4.428		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgala saldskābā mērcē	50	99	4.913	6.75	4.634	0.05		0.264		
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		392	12.99	13.87	53.29	0.890	0.300	6.509		
Launags										
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		308	7.59	10.66	44.29	0.200	0	3.504		
Diena kopā:		1076	38.48	40.76	136.28	1.240	2.600	14.441		
	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.	
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		230	7.35	7.64	32.74	0.150	0.750	1.888		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794		
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5		
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:		517	18.30	18.36	68.21	0.750	0	8.786		
Launags										
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
kopā:		137	11.85	3.43	15.60	0	0.500	0.659		
Diena kopā:		884	37.50	29.43	116.56	0.900	1.250	11.333		
	trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	7.	
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		270	6.78	6.90	44.25	0.300	0.750	4.647		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012		
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281		
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		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		376	19.55	16.63	35.82	0.900	0.340	5.957		
Launags										
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		337	12.24	8.22	50.09	0.600	0	0		
Diena kopā:		983	38.56	31.74	130.16	1.800	1.090	10.604		

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		419	15.69	15.99	51.65	0.150	3.300	6.114	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Cūkgāļa karija mērcē	50	88	5.134	6.485	2.18	0.2		0.165	7.
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		448	18.02	14.25	61.19	1.010	0.600	10.551	
Launags									
Auzu pārslu piena zupa	150	93	4.568	2.745	12.596	0.15		0.729	1;7
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		231	8.41	8.54	29.31	0.230	0	1.848	
Diena kopā:		1098	42.12	38.78	142.14	1.390	3.900	18.513	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	8.19	6.93	42.21	0.150	2.650	3.347	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	140	83	5.047	5.296	3.699	0.14		1.922	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas veltnītis tomātu mērcē	50	103	7.115	6.648	3.428	0.011		0.235	1;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		473	18.46	16.93	60.74	0.388	0.300	5.435	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		207	11.23	6.12	25.79	0	0	1.826	
Diena kopā:		946	37.88	29.98	128.74	0.538	2.950	10.608	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

	pirmdienā, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Četrus graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15			2.688	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5				2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	2	8			1.996			2.		
kopā:		365	11.57	15.62	42.71	0.150	2.000	4.913		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	50	99	4.913	6.75	4.634	0.05		0.264		
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		391	12.19	15.00	51.05	0.890	0.300	5.409		
Launags										
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604		7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		268	5.30	11.86	33.96	0.200	0	1.304		
Diena kopā:		1024	29.06	42.47	127.72	1.240	2.300	11.626		
	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942		7.
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244		
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		250	6.68	8.67	35.64	0.160	0.800	1.186		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	160	64	2.208	3.497	5.864	0.16		3.512		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794		
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
kopā:		510	16.71	19.83	63.97	0.760	0	6.806		
Launags										
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75			5.	0.4	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		275	1.61	8.71	54.56	0	5.000	0.400		
Diena kopā:		1035	24.99	37.21	154.17	0.920	5.800	8.392		

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	150	170	7.788	3.133	29.19	0.15		3.469	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
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	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		276	9.27	8.34	40.96	0.150	0	6.382	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
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	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		416	19.46	18.53	40.85	1.010	0.340	5.691	
Launags									
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	6.25	7.19	30.10	0.240	0	2.239	
Diena kopā:		912	34.97	34.06	111.92	1.400	0.340	14.312	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		385	12.64	16.68	45.77	0.150	3.750	1.370	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Cūkgāļa karija mērcē	50	88	5.134	6.485	2.18	0.2		0.165	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		517	16.94	20.09	65.87	1.015	0.850	9.138	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		218	3.14	12.29	22.93	0.400	0	2.660	
Diena kopā:		1119	32.72	49.06	134.57	1.565	4.600	13.168	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra ar ķirbi	150	98	4.329	1.983	15.692	0.3	0.75	0.846	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		205	5.74	7.95	26.19	0.300	0.750	1.046	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas velnītis tomātu mērcē	60	123	8.538	7.978	4.114	0.013		0.283	1;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Rīvīti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Udens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		494	19.28	17.25	63.97	0.403	0.300	6.727	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		269	14.20	11.24	26.00	0	0	3.291	
Diena kopā:		968	39.22	36.44	116.16	0.703	1.050	11.064	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		347	13.19	10.77	47.21	0.180	2.000	4.436	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		400	15.00	14.76	51.40	0.910	0.300	6.895	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	180	79	0.859	0.952	16.651	0.18		0.164	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		246	4.69	5.64	42.83	0.180	0	2.714	
Diena kopā:		993	32.89	31.16	141.44	1.270	2.300	14.045	

otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	160	171	2.643	2.88	33.741	0.32		0.973	
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	4.33	7.39	44.79	0.320	0	1.977	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	160	64	2.208	3.497	5.864	0.16		3.512	9.
Plov ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
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:		449	16.46	16.30	58.27	0.760	0	7.906	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
Diena kopā:		970	22.39	32.45	151.35	1.080	5.000	10.771	

trešdiena, 25.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	3	22		2.4					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	4.24	5.10	43.43	0.300	0	3.074	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4,9
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
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				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		424	22.68	18.35	41.11	1.015	0.590	6.792	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	120	197	1.172	6.129	29.658	0.432		2.453	1,9
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		210	1.29	6.17	30.26	0.432	0	2.453	
Diena kopā:		867	28.20	29.61	114.80	1.747	0.590	12.319	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes rīsu pārslu putra	150	133	4.992	1.719	24.332	0.15	0.75	0.336	7.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		396	8.96	12.37	61.13	0.150	3.750	3.174	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Cūkgālas karija mērcē bez piena	50	72	5.158	4.815	2.074	0.2		0.165	6.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		409	16.04	12.51	57.69	1.010	0.600	9.137	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		285	4.81	15.61	31.48	0.100	0	3.101	
Diena kopā:		1090	29.80	40.49	150.30	1.260	4.350	15.412	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra bez piena	150	108	1.746	1.505	21.674	0.15	1.5	0.459	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		241	4.49	6.00	41.40	0.150	1.500	2.459	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgālas veltnītis bez miltiem	60	192	13.215	12.603	6.439	0.083		0.09	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		529	24.49	19.82	62.33	0.443	0.300	5.408	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	9.50	9.60	31.91	0	0	2.500	
Diena kopā:		1028	38.48	35.41	135.65	0.593	1.800	10.367	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldiskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		572	18.92	18.35	81.83	1.130	0.360	9.318	

Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		215	6.77	6.29	31.87	0.200	0	2.804	

otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	220	448	16.966	18.238	54.141	0.88		2.631	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		701	24.59	26.85	88.85	1.180	0.250	12.199	

Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		137	11.85	3.43	15.60	0	0.500	0.659	

trešdiena, 25.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
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		521	25.10	16.48	67.54	1.245	0.150	5.071	

Otrā izvēle									
Zirņu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	9.

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		337	12.24	8.23	50.09	0.600	0	0	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Cūkgāļa karija mērcē	70	123	7.187	9.079	3.051	0.28		0.231	7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Kīrbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
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	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		555	21.69	22.08	65.61	1.325	0.650	13.200	
Otrā izvēle									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Maģoņu maizīte skolām	50	182	3.626	8.583	21.997		0.005	0.347	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		184	3.65	8.63	22.01	0	0.005	0.347	
piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas veltnītis tomātu mērcē	80	164	11.385	10.637	5.485	0.017		0.377	1;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		632	26.48	21.21	82.29	0.447	0.400	8.702	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		137	10.43	4.22	13.50	0	0	1.126	

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs		250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala saldskābā mērcē		80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti griķi		200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu		50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Burkāni		50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Rudzu maize		60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ļdens ar citrusaugļiem		200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:			718	23.64	23.37	101.82	1.480	0.500	12.284	
Otrā izvēle										
Vārīts gaišais bulgurs		0	0	0	0	0	0	0	0	1.
	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa		250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgalu		250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Burkānu salāti ar eļļu		60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Vārītas bietes		60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Ļdens ar ogām		150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			803	27.97	31.96	99.55	1.370	0.300	14.250	
Otrā izvēle										
Tvaicēti dārzeņu asorti		0	0	0	0	0	0	0	0	
	trešdiena, 25.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
Cepti vistas stilbiņi		60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Vārīti rīsi		220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Piena mērce ar baziliku		30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci		60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Kolrābji		60	14	1.14	0.06	2.22			0.84	
Eļļas citrona mērce		10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ļdens ar citronu		200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			741	30.95	28.25	89.70	1.420	0.680	6.811	
Otrā izvēle										
Zirņu biezputra		0	0	0	0	0	0	0	0	9.
	ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa		200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Cūkgala karija mērcē		80	140	8.214	10.376	3.487	0.32		0.264	7.
Kartupeļu biezputra		250	211	6.768	2.381	39.53	0.5		5.25	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Ķirbis		60	15	0.66	0.06	2.76			1.32	
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.
Ļdens ar ogām		200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:			728	28.38	26.45	91.34	1.685	0.850	18.286	
Otrā izvēle										
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsiem		0	0	0	0	0	0	0	0	
	piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas galas zupa ar dārzeņiem		200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē		90	185	12.808	11.966	6.171	0.02		0.424	1;3;7
Vārīti griķi		220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Rīvīti baltie redīsi		50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Biešu salāti ar eļļu		50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rudzu maize		80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ļdens ar piparmētru		200							0.32	
kopā:			816	33.90	25.42	110.31	0.540	0.500	12.255	
Otrā izvēle										
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)

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		517	16.14	18.71	70.04	1.010	0.300	6.629	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		175	4.48	7.48	21.54	0.200	0	0.604	
otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	180	72	2.483	3.934	6.597	0.18		3.951	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgāļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6				6.
kopā:		651	21.17	27.00	78.72	1.080	0.250	9.320	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		275	1.61	8.71	54.56	0	5.000	0.400	
trešdiena, 25.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
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
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	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		574	24.43	21.44	69.80	1.230	0.400	4.061	
Launags									
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	6.25	7.19	30.10	0.240	0	2.239	
ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Cūkgāļa karija mērcē	70	123	7.187	9.079	3.051	0.28		0.231	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
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	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		615	20.67	22.69	80.64	1.135	0.750	10.532	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		218	3.14	12.29	22.93	0.400	0	2.660	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas veltītis tomātu mērcē	80	164	11.385	10.637	5.485	0.017		0.377	1;3;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		619	23.90	21.64	80.58	0.497	0.500	7.949	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		160	13.37	5.22	13.49	0	0	2.591	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

	pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929		
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414		
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44		
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 citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064		
kopā:		617	21.51	23.91	78.15	1.045	0.550	9.389		
Launags										
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		227	4.39	5.62	38.58	0.200	0	2.382		
	otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391		
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728		
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25		
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:		650	22.91	24.19	83.80	1.100	0.250	11.959		
Launags										
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4		
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888		
	trešdiena, 25.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	
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011		
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9.	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468		
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7		
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					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		525	26.46	20.17	57.69	1.175	0.650	9.354		
Launags										
Pasta ar dārzeņiem	120	197	1.172	6.129	29.658	0.432		2.453	1;9	
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		211	1.30	6.18	30.27	0.432	0	2.453		
	ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.	
Cūkgaļas karija mērcē bez piena	70	101	7.222	6.741	2.904	0.28		0.231	6.	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2		
Kīrbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88		
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					
kopā:		585	21.24	18.89	81.62	1.125	0.650	11.112		
Launags										
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.	
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		285	4.81	15.61	31.48	0.100	0	3.101		

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	160	95	5.768	6.053	4.227	0.16		2.196	
Cūkgaļas veltnītis bez miltiem	60	192	13.215	12.603	6.439	0.083		0.09	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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 piparmētru	200							0.32	
kopā:		629	27.50	20.85	81.47	0.503	0.400	7.272	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		180	8.08	9.25	14.91	0	0	1.350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

pirmdiena, 23.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	180	60	1.516	1.992	8.875	0.18	0.54	2.661	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Brokoļi cepti ar sieru	150	112	9.996	6.338	3.414	1.2		4.008	7.
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma siņpolu mērce	30	33	0.524	2.747	1.535	0.03		0.26	1;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
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 citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		629	21.15	23.99	80.98	1.760	1.040	12.951	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	150	55	2.476	1.201	8.678	0.15		0.453	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		252	6.74	6.14	41.18	0.150	0	3.353	

otrdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	220	88	3.035	4.809	8.063	0.22		4.829	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu risotto	220	270	4.635	11.772	36.709	1.76		4.061	9.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		541	12.66	21.82	72.29	2.080	0.250	14.068	

Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
kopā:		235	21.28	9.91	15.18	0	0.800	0.808	

trešdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	180	77	3.034	3.658	8.031	0.324		3.29	9.
Pupiņu plācenītis	150	284	11.877	13.952	27.662	0.3		7.341	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
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	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		696	24.56	28.59	83.60	0.974	0.400	17.108	

Launags									
Vārta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		337	12.24	8.23	50.09	0.600	0	0	

ceturtdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Tvaicēti dārzeņu asorti	150	43	3.237	0.334	6.306	0.6		4.718	
Vārtas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Kirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		530	17.64	16.70	76.43	1.450	0.900	16.019	

Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Magoņu maizīte skolām	50	182	3.626	8.583	21.997		0.005	0.347	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		212	4.05	8.76	28.11	0	0.005	0.697	

piektdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	67	2.177	3.274	7.174	0.701		2.478	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		687	25.85	24.24	89.76	1.008	0.500	7.946	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		202	14.63	4.72	24.49	0	0	2.066	