

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

	pirmdiena, 25.maijs	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.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		288	8.85	7.82	45.99	0.160	0.800	2.592		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.	
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7	
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	35	15	0.42	1.099	0.782			0.346	7.	
Vārtas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		405	15.30	11.23	59.24	0.832	0	10.002		
Launags										
Graudainais biežiņš	70	88	7.7	5.04	2.94				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
kopā:		186	9.86	10.50	12.59	0	0	0.860		
Diena kopā:		879	34.01	29.55	117.82	0.992	0.800	13.454		
otrdiena, 26.maijs										
Brokastis										
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	160	86	4.488	2.672	11.151	0.16	0.64	1.008	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		174	5.98	7.11	21.52	0.160	0.640	2.058		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38		
Dārzenu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344		
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.718	2.134	2.288	0.045	0.165	1.369		
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:		405	16.71	18.59	41.13	2.195	0.165	10.293		
Launags										
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.	
kopā:		317	12.97	15.14	31.80	0	0	2.350		
Diena kopā:		896	35.65	40.84	94.45	2.355	0.805	14.701		
trešdiena, 27.maijs										
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Dārzenu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		204	9.87	11.54	13.90	0.320	0	1.890		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.	
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24		0.763	1;3	
Vārti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601		
Sīpolu piena mērce	30	22	0.588	1.457	1.726	0.06		0.26	1;7;9	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712		
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		556	19.11	24.41	64.18	1.220	0.530	7.529		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	80	69	1.019	0.116	16.731		4.	0.008	1.	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
kopā:		169	6.21	3.24	29.58	0	4.000	0.358		
Diena kopā:		928	35.20	39.19	107.66	1.540	4.530	9.777		

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piecu graudu pārslu putra	160	164	6.298	3.091	26.861	1.12	5.6	2.893	1;7	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		271	8.65	8.62	38.04	1.120	5.600	4.241		
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	160	143	8.187	10.023	4.997	0.16		1.398		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	7;9	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		437	18.54	18.98	47.54	0.380	0	4.177		
Launags										
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16			1.41		
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
kopā:		211	7.48	4.11	35.45	0	0	1.900		
Diena kopā:		919	34.68	31.70	121.03	1.500	5.600	10.318		

	piektdiena, 29.maijs	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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		258	12.20	10.71	29.46	0.150	0.150	2.451		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	160	64	2.311	2.815	7.263	0.16	0.528	2.434		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794		
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72		
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		516	21.79	19.42	61.85	1.432	0.528	6.966		
Launags										
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
kopā:		200	7.24	5.83	29.59	0.200	2.000	1.242		
Diena kopā:		973	41.23	35.96	120.90	1.782	2.678	10.659		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnodārzs bez glutēna

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15			1.402	7.
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6				2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		300	7.73	9.26	46.74	0.150	0	0	3.402	
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	160	48	2.205	1.829	5.55	0.64			2.848	9.
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	40	66	4.496	4.648	1.626	0.04			0.119	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	30	13	0.36	0.942	0.67				0.296	7.
Vārtas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
kopā:		429	13.53	15.00	56.87	0.885	0.250	0	8.659	
Launags										
Graudainais biezpiens	50	63	5.5	3.6	2.1					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		152	5.96	8.78	11.73	0	0	0		
Diena kopā:		881	27.23	33.03	115.34	1.035	0.250	12.061		
otrdiena, 26.maijs										
Brokastis										
Bezglutēna auzu pārslu putra	180	161	8.118	4.689	23.309	0.54	0.63			7.
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6				1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		248	9.17	9.67	31.68	0.540	0.630	1.930		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15			2.38	
Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.			4.344	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.718	2.134	2.288	0.045	0.165		1.369	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4				
kopā:		389	13.38	19.32	39.97	2.595	0.165	8.093		
Launags										
Bezglutēna karstmaize ar sieru	60	210	6.61	14.691	12.585				0.029	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
kopā:		364	13.83	19.37	33.25	0	0	1.763		
Diena kopā:		1000	36.39	48.36	104.90	3.135	0.795	11.786		
trešdiena, 27.maijs										
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32			0.021	3;7
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528				1.109	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		202	8.72	12.12	13.02	0.320	0	1.130		
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6			2.871	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	130	8.371	9.468	2.37	0.24			0.576	3.
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03			0.001	
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03		0.712	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12			1.419	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		522	18.94	15.89	75.00	1.430	0.030	6.411		
Launags										
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.		3.233	3.
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		311	6.72	12.54	43.46	0.100	2.000	3.933		
Diena kopā:		1035	34.38	40.55	131.48	1.850	2.030	11.474		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 28.maijs									
Brokastis									
Cētru graudu putra bez piena, bez cukura	160	164	3.2	2.637	30.976	0.16		2.867	1.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		263	4.37	8.29	40.53	0.160	0	3.355	
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	50	84	5.041	6.168	2.06	0.05		0.464	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
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:		422	17.18	18.75	44.90	0.320	0	3.432	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		921	28.64	30.44	129.58	0.480	0	8.477	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 29.maijs									
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	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		286	11.78	14.55	27.64	0.150	0.150	3.331	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	306	11.704	13.647	33.853	0.288		1.976	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	60	30	0.833	1.913	2.273	0.24		1.588	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		409	14.93	19.21	43.53	0.678	0.495	6.356	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
kopā:		228	6.11	9.72	28.89	0.200	2.000	0.482	
Diena kopā:		922	32.83	43.48	100.05	1.028	2.645	10.169	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bērnodārzs bez laktozes

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
	Bezlaktozes prosas biezputra	170	149	6.39	2.813	24.57	0.17	0.85	1.001	7.
	Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
	Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	Zāļu tēja	200								
	kopā:		259	7.85	7.03	41.97	0.170	0.850	1.901	
Pusdienas										
	Ziedkāpostu brokoļu zupa	180	54	2.481	2.058	6.243	0.72		3.205	9.
	Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	50	98	5.658	7.202	2.656	0.05		0.121	7.
	Vārtīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
	Baltie redīsi ar gurķiem	30	4	0.262	0.046	0.596			0.321	
	Vārtītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
	Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
	Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
	Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
	kopā:		439	14.47	18.83	51.46	0.960	0.500	9.687	
Launags										
	Vārtīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
	Zāļu tēja	200								
	Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	kopā:		193	12.90	11.00	9.45	0.050	0	0.873	
	Diena kopā:		891	35.22	36.86	102.88	1.180	1.350	12.461	
otrdiena, 26.maijs										
Brokastis										
	Bezlaktozes piena zupa ar rīsiem	180	104	4.828	1.96	16.809	0.18	1.8	0.164	7.
	Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
	Zāļu tēja	200								
	kopā:		214	6.93	6.45	31.97	0.180	1.800	1.664	
Pusdienas										
	Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	180	84	2.765	5.024	6.877	0.18		2.856	
	Dārzeņu un gaļas sautējums	200	197	10.183	11.68	12.617	2.		4.344	
	Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	31	0.718	2.134	2.288	0.045	0.165	1.369	
	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:		367	15.45	19.15	32.23	2.225	0.165	9.669	
Launags										
	Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
	Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Kakao dzēriens	180	88	5.79	3.99	7.62			0.93	7.
	kopā:		407	11.02	19.68	47.14	0.100	0	4.381	
	Diena kopā:		988	33.39	45.27	111.34	2.505	1.965	15.714	
trešdiena, 27.maijs										
Brokastis										
	Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
	Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
	Zāļu tēja	200								
	kopā:		202	9.85	11.49	13.89	0.320	0	1.890	
Pusdienas										
	Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
	Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24		0.763	1;3
	Vārtīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
	Baltā mērce	30	48	0.095	4.651	1.38	0.12		0.001	
	Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
	Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
	Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	kopā:		518	19.08	18.04	68.79	1.290	0.300	7.393	
Launags										
	Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1	0.045	1;3
	Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
	kopā:		331	7.22	5.98	62.01	0.100	0.100	0.745	
	Diena kopā:		1052	36.14	35.51	144.69	1.710	0.400	10.028	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
	Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	160	145	7.168	2.765	21.951	0.16	0.32	2.867	1;7
	Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
	Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
	Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
	Zaļu tēja	200								
	kopā:		249	9.46	8.11	32.90	0.160	0.320	4.215	
Pusdienas										
	Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
	Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
	Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
	Gurķi ar dillēm	60	8	0.39	0.126	1.129			0.342	
	Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
	kopā:		411	19.15	20.05	38.21	0.350	0	3.711	
Launags										
	*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
	Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	kopā:		236	7.75	3.64	41.45	0	0	2.440	
	Diena kopā:		896	36.37	31.80	112.55	0.510	0.320	10.366	
piektdiena, 29.maijs										
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	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
	Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
	Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
	kopā:		222	7.38	8.69	30.00	0.150	0.150	2.551	
Pusdienas										
	Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	346	16.122	13.991	38.105	1.152		1.408	1.
	Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	30	15	0.416	0.956	1.136	0.12		0.794	
	Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
	Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
	Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
	kopā:		491	19.80	22.47	51.49	1.427	0.745	5.715	
Launags										
	Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
	Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Zaļu tēja	200								
	Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
	Margarīns sviestmaizēm	3	22		2.4					
	kopā:		207	7.66	8.61	22.89	0	0	1.000	
	Diena kopā:		919	34.84	39.77	104.37	1.577	0.895	9.266	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokolu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6			2.67	9.
Cūkgāļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084			0.198	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.074	3.192	59.378	0.72				1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117				0.494	7.
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35		0.002	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		715	25.53	25.69	93.92	1.411	0.350	6.654		
Otrā izvēle										
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags										
Graudainais biezpiens	80	100	8.8	5.76	3.36					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13				1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		228	12.01	11.86	17.72	0	0	1.290		
otrdiena, 26.maijs										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15			2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16.087	12.869	61.432	0.92			2.847	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.479	1.423	1.525	0.03	0.11		0.913	
Rtvēti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		680	27.47	22.88	90.20	1.100	0.110	8.680		
Otrā izvēle										
Dārzeņu un gaļas sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags										
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25				0.875	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
kopā:		285	13.78	16.00	21.72	0	0	1.909		
trešdiena, 27.maijs										
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8			3.828	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24			0.763	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05		1.188	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2			2.365	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16					
kopā:		658	25.26	27.01	76.56	1.550	0.550	14.147		
Otrā izvēle										
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.		0.01	1.
Piens	220	106	7.04	4.4	9.9					7.
kopā:		192	8.31	4.55	30.81	0	5.000	0.010		

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15			1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	60	114	6.667	8.364	3.106	0.12			0.266	7;9
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05		0.484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753				0.228	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	100	2	0.034	0.016	0.23				0.032	
kopā:		666	28.24	25.20	81.25	0.451	0.050		6.022	

Otrā izvēle										
Vārtas pērļu grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.

Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	100	2.13	0.93	20.16				1.41	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		196	8.53	4.93	29.16	0	0		1.410	

	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495		2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	220	422	19.705	17.1	46.573	1.408			1.722	1.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16			1.058	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28				0.96	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		655	27.45	23.07	82.00	1.718	0.495		8.902	

Launags										
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.		0.182	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28				0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78				0.3	
kopā:		200	7.24	5.83	29.59	0.200	2.000		1.242	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2.756	2.287	6.937	0.8			3.561	9.
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094			0.222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	220	381	12.312	3.902	72.572	0.88				1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117				0.494	7.
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	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		845	29.63	31.23	109.46	1.784	0.500		7.570	
Otrā izvēle										
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	otrdiena, 26.maijs	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	
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20.983	16.786	80.129	1.2			3.713	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.598	1.779	1.907	0.038	0.138		1.141	
Rīvēti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		894	35.07	28.85	121.71	1.438	0.138		12.027	
Otrā izvēle										
Dārzeņu un gaļas sautējums	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6.299	5.449	9.874	1.			4.785	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	203	11.847	12.721	9.491	0.36			1.145	1;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25			5.25	7.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06		1.425	
Tvaicēti zaļie zirnīši	60	53	4.356	0.33	8.118	0.24			2.838	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar citronu	100	2	0.035	0.03	0.16					
kopā:		808	32.69	33.38	91.77	1.980	0.560		17.246	
Otrā izvēle										
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2			1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062		0.605	
Gurķi ar dillēm	50	6	0.325	0.105	0.941				0.285	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.					7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	100	2	0.034	0.016	0.23				0.032	
kopā:		786	33.83	32.49	89.21	0.561	0.062		6.936	
Otrā izvēle										
Vārītas pērļu grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
	piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66		3.043	
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 sarkanajiem redīsiem	50	25	0.694	1.594	1.894	0.2			1.323	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85				1.2	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		746	31.33	26.73	92.57	2.000	0.660		10.402	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.
Cūkgāļas gulašs bez miltiem	80	133	8.992	9.296	3.251	0.08		0.237	
Vārtī bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117			0.494	7.
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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 apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		577	16.14	22.98	74.96	0.865	0.250	5.837	

Launags									
Graudainais biezpiens	50	63	5.5	3.6	2.1				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Bezglutēna balta maize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
kopā:		137	5.95	7.13	11.64	0	0	0	

otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15		2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16.087	12.869	61.432	0.92		2.847	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.479	1.423	1.525	0.03	0.11	0.913	
Rīvēti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		672	25.81	23.24	89.62	1.300	0.110	7.580	

Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		290	12.49	17.90	20.00	0	0	1.060	

trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	70	152	9.766	11.046	2.765	0.28		0.671	3.
Vārtī 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	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Tvaicēti zaļie zirņi	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16		1.892	
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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		693	22.99	24.32	94.47	1.955	0.290	8.267	

Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		311	6.72	12.54	43.46	0.100	2.000	3.933	

ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārtī griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05	0.484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0.26	0.084	0.753			0.228	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	100	2	0.034	0.016	0.23			0.032	
kopā:		629	27.03	26.47	69.63	0.401	0.050	4.606	

Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		204	7.90	4.15	34.20	0	0	0.990	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
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 sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		520	18.23	21.98	60.76	0.630	0.495	7.175	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
kopā:		213	6.10	8.07	28.80	0.200	2.000	0.482	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Skola bez laktozes

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6			2.67	9.
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	80	156	9.052	11.523	4.25	0.08			0.194	7.
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8.395	2.66	49.481	0.6				1.
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0.436	0.076	0.994				0.536	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		678	24.25	25.61	85.58	1.290	0.500		7.093	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05			0.013	
Zāļu tēja	200									
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13				1.29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		222	13.95	11.64	14.16	0.050	0		1.303	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2.304	4.186	5.731	0.15			2.38	
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16.087	12.869	61.432	0.92			2.847	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.479	1.423	1.525	0.03	0.11		0.913	
Rīvīti burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92				1.44	
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:		584	21.07	18.88	81.20	1.100	0.110		8.680	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1			2.751	3.
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
kopā:		361	10.87	19.87	35.79	0.100	0		3.785	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8			3.828	4.
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	135	7.898	8.481	6.327	0.24			0.763	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Baltā mērce	30	48	0.095	4.651	1.38	0.12			0.001	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4		0.994	
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16			1.892	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		743	23.62	28.82	96.10	1.610	0.900		10.205	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Bezlaktozes pankūka	100	245	5.835	5.637	41.996	0.1	0.1		0.045	1;3
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
kopā:		331	7.22	5.98	62.01	0.100	0.100		0.745	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa bez putrainiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15			1.311	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08			0.743	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05		0.484	
Gurķi ar dilļēm	40	5	0.26	0.084	0.753				0.228	
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:		593	24.46	21.88	73.41	0.411	0.050		6.931	

	Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
*Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2				1.74	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05					7.
kopā:		181	6.96	3.39	29.25	0	0		1.740	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	422	19.705	17.1	46.573	1.408		1.722	1.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		686	27.32	26.58	82.14	1.723	0.745	8.903	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
kopā:		199	7.66	7.81	22.89	0	0	1.000	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Skola veģetārā

	pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6			2.67	9.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2			2.144	1;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117				0.494	7.
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
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 apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		639	24.24	27.48	72.12	0.805	0.250		8.999	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Graudainais biezpiens	80	100	8.8	5.76	3.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13				1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		228	12.01	11.86	17.72	0	0		1.290	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8			3.306	9.
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8.857	11.656	41.203	1.15			2.537	3.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	40	21	0.479	1.423	1.525	0.03	0.11		0.913	
Rīvēti 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	
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275					
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		620	19.87	27.24	73.21	1.985	0.360		9.297	

	otrdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9				1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
kopā:		323	15.25	18.31	24.37	0	0		2.084	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12			5.563	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Pelēko zirņu plācenītis	70	159	7.06	6.185	18.651	0.784			4.267	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18			3.78	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04		0.95	
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16			1.892	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		647	22.69	25.41	80.70	2.329	0.290		17.353	

	trešdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914			5.	0.01	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		182	7.67	4.15	29.91	0	5.000		0.010	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	102	3.045	5.134	10.575	0.8			2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	110	6.388	3.721	12.799	0.276			0.094	1;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0.497	0.989	1.014	0.001	0.05		0.484	
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
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:		694	24.42	21.97	98.35	1.262	0.300		7.810	

	ceturtdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis	30	113	2.16	1.14	22.2				1.74	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		237	8.96	5.27	37.30	0	0		2.090	

piektdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1.684	2.213	9.262	0.2		2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kāpostu kotlete	100	226	5.94	11.255	24.78	0.8		3.662	1;11;3;7
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.173	3.154	0.808	0.03		0.02	7.
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		628	17.19	20.15	91.71	1.370	0	15.543	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	1000	173	10.	2.	26.			10.	
kopā:		383	16.95	9.42	54.90	0.200	2.000	10.942	