

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	9.45	8.60	43.36	0.150	0.030	3.115	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	130	225	7.275	2.306	42.884	0.52			1.
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	30	11	0.499	0.535	1.127	0.15		0.642	7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
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				
kopā:		464	17.79	19.23	54.06	1.105	0.250	4.301	
Launags									
Biezpiens	50	49	9.5	0.25	2.				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		186	11.71	7.09	18.38	0	0	1.250	
Diena kopā:		937	38.95	34.92	115.79	1.255	0.280	8.666	

otrdiena, 14.aprīlis	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	8.10	6.22	33.15	0.150	0.750	0.960	
Pusdienas									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	180	140	11.66	5.162	10.757	0.18		3.837	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		298	15.38	12.10	30.88	0.810	0.930	8.185	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		354	11.71	15.87	40.52	0	2.000	3.488	
Diena kopā:		874	35.19	34.19	104.54	0.960	3.680	12.633	

	trešdiena, 15.aprīlis	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	5	7	0.05	0.005	1.95					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		208	7.31	7.22	29.05	0.150	0.150	2.611		
Pusdienas										
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	0.528	0.75	2.748	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	50	92	5.517	6.143	3.5	0.165		0.606	1;3;7	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037		
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3		
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:		427	13.82	18.51	50.02	0.908	1.150	9.131		
Launags										
Piena zupa ar nūdelītēm	180	107	5.116	2.538	16.093	0.18	1.8	0.459	1;7	
Bumbieri	50	27	0.25	0.15	6.2			1.65		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
kopā:		246	10.36	8.56	31.98	0.180	1.800	3.009		
Diena kopā:		882	31.48	34.29	111.05	1.238	3.100	14.751		
ceturtdiena, 16.aprīlis										
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		199	10.39	11.60	11.91	0.320	0	1.281		
Pusdienas										
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324		
Plovs ar turku zirņiem	180	200	5.161	4.623	34.79	0.72		3.986		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		423	16.94	20.39	42.84	1.050	0.900	7.041		
Launags										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49		
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7	
kopā:		251	4.40	1.82	53.43	0.100	7.600	1.852		
Diena kopā:		873	31.73	33.81	108.18	1.470	8.500	10.174		
piektdiena, 17.aprīlis										
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		240	8.10	5.88	39.46	0.150	0.750	1.984		
Pusdienas										
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015		
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.	
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	35	6	0.321	0.07	1.07			0.776		
Rīvīti baltie redīsi	35	5	0.385	0.035	0.735			0.56		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
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:		485	23.66	22.24	46.13	1.030	0.500	8.475		
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					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		160	10.97	1.92	25.19	0	0.500	0.721		
Diena kopā:		885	42.73	30.05	110.77	1.180	1.750	11.180		

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

	pirmdiena, 13.aprīlis	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	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:			271	7.13	12.91	33.59	0.650	0.525	0.100	
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cukgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28			0.623	
Vārti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12			0.63	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	60	23	0.998	1.069	2.254	0.3			1.284	7.
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15		0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:			415	12.77	19.54	46.64	0.853	0.150	5.423	
Launags										
Biezpiens	70	68	13.3	0.35	2.8					7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			203	14.31	7.63	19.04	0.200	0	0.350	
Diena kopā:			889	34.21	40.08	99.27	1.703	0.675	5.873	
	otrdiena, 14.aprīlis	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	5	7	0.05	0.005	1.95					
Bezglutēna maize	25	68	0.625	1.9	10.75				2.5	
Krēmsiers	30	61	2.16	5.34	0.99					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:			275	8.23	9.83	37.33	0.150	0.750	2.815	
Pusdienas										
Borščs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75		2.886	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	180	140	11.66	5.162	10.757	0.18			3.837	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09		0.281	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71				0.72	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:			264	14.79	11.00	25.27	0.795	0.840	7.724	
Launags										
Bezglutēna karstmaize ar sieru	60	210	6.61	14.691	12.585				0.029	10;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624				0.638	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
kopā:			340	9.50	16.68	37.21	0	2.000	2.467	
Diena kopā:			878	32.52	37.52	99.80	0.945	3.590	13.006	

	trešdiena, 15.aprīlis	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
	Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
	Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
	kopā:		219	6.25	8.06	30.52	0.150	0.150	1.851	
Pusdienas										
	Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	1.578	0.75	2.748	9.
	Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
	Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
	Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
	Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
	Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037	
	Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	kopā:		410	16.62	18.69	43.01	1.925	0.900	8.023	
Launags										
	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	180	143	5.133	4.026	21.762	0.234		0.284	7.
	Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
	Bezglutēna saldkābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
	Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
	Siers	20	68	4.96	5.36					7.
	kopā:		347	11.44	14.55	41.98	0.234	0	5.364	
	Diena kopā:		976	34.31	41.30	115.51	2.309	1.050	15.238	
ceturtdiena, 16.aprīlis										
Brokastis										
	Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
	Bezglutēna saldkābmaize	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:		190	8.85	11.82	10.23	0.320	0	1.951	
Pusdienas										
	Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324	
	Plovs ar turku zirņiem	180	200	5.161	4.623	34.79	0.72		3.986	
	Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
	Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
	kopā:		423	16.94	20.39	42.84	1.050	0.900	7.041	
Launags										
	Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
	Ogu ķīselis	200	197	0.64	0.204	47.288		10.	1.986	
	Bezglutēna auzu pārslu putra	130	116	5.863	3.386	16.834	0.39	0.455		7.
	kopā:		369	7.29	3.84	76.32	0.390	10.455	2.686	
	Diena kopā:		982	33.08	36.05	129.39	1.760	11.355	11.678	
piektdiena, 17.aprīlis										
Brokastis										
	Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
	Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
	Bezglutēna saldkābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
	Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
	Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
	kopā:		248	7.12	9.63	33.29	0.150	0.750	2.664	
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.
	Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
	Vārīti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0.16		0.739	
	Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.115	2.103	0.538	0.02		0.013	7.
	Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	35	6	0.321	0.07	1.07			0.776	
	Rīvīti baltie redīsi	35	5	0.385	0.035	0.735			0.56	
	Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
	kopā:		431	22.95	15.98	48.59	1.020	0	4.239	
Launags										
	Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
	Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
	Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
	Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
	kopā:		328	2.25	8.88	67.00	0	5.000	0.890	
	Diena kopā:		1007	32.32	34.49	148.88	1.170	5.750	7.793	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bērnodārzs bez laktozes

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.672	0.15	0.03	1.215	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zaļu tēja	200									
kopā:		323	9.45	12.68	43.57	0.150	0.030	3.115		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vārīta pasta - makaroni	130	225	7.275	2.306	42.884	0.52			1.	
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	60	32	0.826	2.122	2.468	0.045	0.165	1.651		
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
kopā:		455	17.81	17.96	54.61	0.998	0.315	5.160		
Launags										
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2		0.813	1;3;7	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
Zaļu tēja	150									
kopā:		288	6.08	14.43	33.26	0.200	0	1.163		
Diena kopā:		1066	33.34	45.06	131.45	1.348	0.345	9.438		
	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11	
Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057		
Zaļu tēja	200									
kopā:		260	14.15	8.08	32.78	0.180	0.750	1.017		
Pusdienas										
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	180	140	11.66	5.162	10.757	0.18		3.837		
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281		
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72		
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
kopā:		300	15.94	10.21	34.87	0.795	0.840	8.624		
Launags										
Cepta maize ar kukuru un kanēli	60	286	3.913	17.592	28.781		3.	1.764	1.	
Zaļu tēja	200									
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		374	5.11	17.79	48.78	0	3.000	3.564		
Diena kopā:		935	35.20	36.09	116.43	0.975	4.590	13.205		
	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3		
Zaļu tēja	200									
kopā:		207	7.28	7.17	29.04	0.150	0.150	2.611		
Pusdienas										
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	0.528	0.75	2.748	9.	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594		
Vārtī kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar eļļu	30	21	0.288	1.558	1.532	0.06	0.15	1.037		
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3		
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		389	16.23	16.47	42.96	0.915	0.900	8.026		
Launags										
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	150	93	4.744	1.89	14.296	0.15	1.5	0.382	1;7	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
kopā:		299	11.49	11.88	36.52	0.150	1.500	4.582		
Diena kopā:		895	35.01	35.52	108.52	1.215	2.550	15.219		

	ceturdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Omlete		80	103	7.798	6.842	1.863	0.32		0.021	3;7
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi		30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Zāļu tēja		200								
kopā:			190	9.27	11.23	12.22	0.320	0	1.071	
Pusdienas										
Gaļas zupa ar tomātiem		150	176	10.954	12.604	4.683	0.15		1.324	
Plovs ar turku zirņiem		180	200	5.161	4.623	34.79	0.72		3.986	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
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:			475	18.66	20.67	52.88	1.050	0.900	8.141	
Launags										
Auglis		100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Ogu ķīselis		200	197	0.64	0.204	47.288		10.	1.986	
Bezglutēna auzu pārslu putra		130	116	5.863	3.386	16.834	0.39	0.455		7.
kopā:			369	7.29	3.84	76.32	0.390	10.455	2.686	
Diena kopā:			1034	35.22	35.74	141.42	1.760	11.355	11.898	
piektdiena, 17.aprīlis										
Brokastis										
Prosas biezputra		150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja		200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:			235	7.55	7.44	35.21	0.150	0.750	1.784	
Pusdienas										
Zivju zupa		160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Cepti vistas stilbiņi		50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi		160	182	3.59	0.317	41.026	0.16		0.739	
Bezlaktozes piena mērce		20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem		35	6	0.321	0.07	1.07			0.776	
Rīvīti baltie redīsi		35	5	0.385	0.035	0.735			0.56	
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	
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:			480	22.64	16.46	59.67	1.085	0.250	5.437	
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		150								
Auglis		70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:			313	2.13	8.84	63.09	0	5.000	0.890	
Diena kopā:			1028	32.32	32.74	157.97	1.235	6.000	8.111	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	180	82	2.454	3.889	9.11	0.18		3.463	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32		0.712	
Vārtīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	50	19	0.831	0.891	1.878	0.25		1.07	7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
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:		603	20.87	20.67	82.09	0.955	0.250	9.808	

Otrā izvēle									
Zirņu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiens	60	58	11.4	0.3	2.4				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		168	13.22	7.03	12.68	0	0	0.900	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršs ar svaigiem kāpostiem	180	84	1.951	3.836	10.238	0.72	0.9	3.464	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	282	11.578	12.206	31.54	0.8		2.785	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	20	0.43	1.672	0.959	0.02	0.12	0.375	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		655	22.52	28.94	76.03	1.547	1.370	9.386	

Otrā izvēle									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		366	12.27	16.47	41.39	0	2.000	3.701	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	0.528	0.75	2.748	9.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	110	6.621	7.371	4.2	0.198		0.727	1;3;7
Vārtīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0.75	0.1	1.1			0.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		739	25.04	23.49	104.61	1.631	1.250	7.904	

Otrā izvēle									
Vārtīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Piena zupa ar nūdelītēm	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		201	9.26	7.99	23.10	0.150	1.500	1.282	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32			0.712	
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.074	3.192	59.378	0.72				1.
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	50	27	0.688	1.769	2.057	0.038	0.138		1.376	
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9				0.25	
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	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:			626	23.59	21.76	82.04	1.233	0.388	6.324	

Launags										
Bezlaktozes banānu pankūka	100	253	5.639	14.303	25.213	0.2			0.813	1,3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Zāļu tēja	200									
kopā:			295	6.13	14.44	35.21	0.200	0	1.163	

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.		3.848	9.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	280	218	18.138	8.029	16.733	0.28			5.968	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15		0.468	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85				1.2	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
kopā:			557	25.10	24.43	57.45	1.115	1.650	13.287	

Launags										
Cepta maize ar cukuru un kanēli	60	286	3.913	17.592	28.781			3.	1.764	1.
Zāļu tēja	200									
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
kopā:			374	5.11	17.79	48.78	0	3.000	3.564	

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	155	4.127	7.926	16.839	0.88	1.25		4.579	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057			0.594	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25		1.728	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0.75	0.1	1.1				0.5	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2			0.013	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:			668	24.88	21.75	90.45	1.437	1.500	15.166	

Launags										
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6.325	2.52	19.061	0.2	2.		0.51	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
kopā:			330	13.08	12.51	41.28	0.200	2.000	4.710	

	ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15			1.324	
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5.734	5.137	38.656	0.8			4.429	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75		1.442	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			604	21.60	25.52	70.82	1.105	1.000	10.646	

Launags										
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2					1,3;7
Zāļu tēja	150									
kopā:			193	2.05	8.70	26.20	0	0	0	

piektdiena, 17.aprīlis	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	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		645	26.87	22.30	82.89	1.330	0.500	7.903	
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								
kopā:		274	1.58	8.66	54.55	0	5.000	0.400	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

	pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Sautēta cūkgala ar dāržeņiem	80	117	8.681	8.633	1.249	0.32			0.712	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15			0.788	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	50	19	0.831	0.891	1.878	0.25			1.07	7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9				0.25	
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					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
kopā:		585	16.17	24.90	71.75	0.875	0.250	5.706		

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Biezpiens	80	78	15.2	0.4	3.2					7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		186	15.82	7.57	13.34	0.200	0	0		

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.		3.848	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	233	19.434	8.602	17.928	0.3			6.394	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18		0.562	
Kukurūza bufetei	60	52	1.98	0.72	9.42				1.44	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2				3.56	10;6
kopā:		603	26.22	28.62	56.73	1.140	1.680	15.807		

	otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Bezglutēna karstmaize ar sieru	602	2106	66.319	147.399	126.267				0.29	10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498				0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
kopā:		2247	69.77	149.99	151.76	0	2.000	2.941		

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	1.578	0.75		2.748	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.959	11.326	5.852	0.066			0.693	
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2			0.013	7.
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0.384	2.077	2.043	0.08	0.2		1.382	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0.6	0.08	0.88				0.4	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04			0.007	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
kopā:		631	22.59	28.23	68.89	2.144	0.950	9.250		

	trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	250	199	7.129	5.591	30.225	0.325			0.394	7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2				3.56	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
kopā:		447	14.26	16.86	58.05	0.325	0	7.254		

	ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gaļas zupa ar tomātiem	150	176	10.954	12.604	4.683	0.15			1.324	
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5.734	5.137	38.656	0.8			4.429	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75		1.442	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		552	19.08	26.36	58.54	1.105	1.000	8.446		

	ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags										
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19				0.84	3.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		286	3.88	13.70	36.20	0	0	0.840		

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.173	3.154	0.808	0.03		0.02	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6				6.
kopā:		563	25.50	18.92	70.38	1.050	0	5.082	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		289	1.71	8.72	58.46	0	5.000	0.400	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.aprīlis									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13.738	17.124	39.973	0.2		2.585	1;3;7;9
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mērci un zaļumiem	50	19	0.831	0.891	1.878	0.25		1.07	7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		569	18.85	27.18	61.34	0.605	0.250	7.891	
Launags									
Biezpiens	60	58	11.4	0.3	2.4				7.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		168	13.22	7.03	12.68	0	0	0.900	
otrdiena, 14.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu un kāršu pupiņu sautējums	130	102	2.491	5.082	11.325	1.17		2.855	9.
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	20	0.43	1.672	0.959	0.02	0.12	0.375	
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 ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		597	12.05	22.74	85.83	1.945	1.970	9.779	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		366	12.27	16.47	41.39	0	2.000	3.701	
trešdiena, 15.aprīlis									
Pusdienas									
Veģetārā solanka ar pupiņām	150	93	2.476	4.756	10.104	0.528	0.75	2.748	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.675	10.929	0.8		2.767	1;11;3
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0.384	2.077	2.043	0.08	0.2	1.382	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0.6	0.08	0.88			0.4	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1.044	3.632	1.868	0.06		0.01	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		563	16.50	21.03	74.60	1.648	0.950	13.514	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		295	11.01	12.10	35.63	0.150	1.500	4.582	
ceturtdiena, 16.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2		3.272	9.
Pupiņas dārzeņu mērcē	180	202	9.702	8.063	22.748	0.828		9.192	9.
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75	1.442	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		742	24.86	21.26	111.63	1.383	1.000	19.469	
Launags									
Kēkss	50	193	2.05	8.7	26.2				1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		250	2.87	9.00	38.41	0	0	0.700	

piektdiena, 17.aprīlis	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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Burkānu kotlete	100	194	6.361	10.546	18.411	0.4	2.5	2.611	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	30	0.294	2.717	1.119	0.03		0.021	1;7
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
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:		645	19.82	25.06	82.86	1.159	2.750	14.912	
Launags									
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		105	10.18	1.69	12.99	0	0.500	0.021	