

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		245	9.12	7.04	37.03	0.150	0.750	1.754	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		465	18.87	20.80	50.14	0.724	0.375	7.861	
Launags									
Biezpiena masa	40	51	6.239	1.362	3.451		2.		7.
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	
Diena kopā:		923	35.34	32.11	122.23	0.874	1.125	11.705	
ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	150	141	5.64	2.784	23.572	0.15	0.75	0.768	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		270	8.76	6.95	42.86	0.150	2.650	3.448	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		454	18.05	20.88	48.22	0.450	2.710	4.351	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		198	7.35	9.31	19.90	0	0	1.345	
Diena kopā:		923	34.16	37.13	110.98	0.600	5.360	9.144	
piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skābdrvas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		270	7.71	8.38	40.80	0.300	0.750	3.405	
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	180	93	1.908	5.175	9.573	0.72		2.665	9.
Cūkgaļas teffelis	60	134	8.46	8.112	6.695	0.072		0.279	1;3;7
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.513	0.04	0.12	0.852	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		461	10.26	16.18	60.72	0.660	0.180	6.994	
Launags									
Piena zupa ar auzu pārslām un ķirbi	130	64	3.401	1.992	8.155	0.13	0.52	0.624	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		171	9.00	4.45	24.75	0	2.000	1.160	
Diena kopā:		902	26.96	29.00	126.28	0.960	2.930	11.559	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

Papildus programma "piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		250	8.33	7.66	38.10	0.150	0.750	0.884	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	30	35	0.326	3.165	1.3	0.03		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		481	18.80	20.59	55.30	0.552	0.075	6.912	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		208	6.70	3.28	38.05	0	0	1.340	
Diena kopā:		939	33.82	31.52	131.44	0.702	0.825	9.136	
ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	150	141	5.64	2.784	23.572	0.15	0.75	0.768	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		218	4.80	10.97	25.29	0.350	1.050	0.459	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		538	17.62	16.65	78.83	0.520	5.210	2.925	
Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		207	6.28	9.87	21.43	0	0	2.700	
Diena kopā:		964	28.70	37.48	125.55	0.870	6.260	6.084	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		248	8.27	9.17	33.82	0.200	0.200	4.068	
Pusdienas									
Veģetārā sļanka	180	93	1.908	5.175	9.573	0.72		2.665	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	60	133	7.911	7.822	7.611	0.072		0.125	3.
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.385	0.03	0.09	0.639	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		467	10.51	19.67	61.82	0.560	0.180	4.650	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		157	7.99	4.87	20.81	0.200	5.500	0	
Diena kopā:		872	26.77	33.71	116.45	0.960	5.880	8.718	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		318	11.29	8.21	49.41	0.300	0	2.072	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.
Bezlaktozes siers	50	157	14.5	11.					7.
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
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				
kopā:		425	18.14	21.34	40.20	0.739	0.325	6.804	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	230	5.596	12.502	23.218	0.2	3.2	0.374	1;3
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		208	7.36	3.52	35.35	0	0	2.090	
Diena kopā:		952	36.79	33.06	124.96	1.039	0.325	10.966	
ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes griķu putra	150	166	6.117	2.212	30.346	0.3	0.3	1.094	7.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		350	7.07	6.83	64.07	0.150	2.650	3.462	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		520	14.04	18.44	74.37	0.440	2.710	2.162	
Launags									
Vārīta cūkgāļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		197	7.32	9.18	19.68	0	0	1.345	
Diena kopā:		1066	28.43	34.45	158.12	0.590	5.360	6.969	
piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		275	6.32	8.42	43.55	0.750	0	3.264	
Pusdienas									
Veģetārā solanka	180	93	1.908	5.175	9.573	0.72		2.665	9.
Cūkgāļa teftelis bez piena, bez glutēna	60	133	7.911	7.822	7.611	0.072		0.125	3.
Kartupeļu biezputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.385	0.03	0.09	0.639	
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 citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		519	18.28	21.30	55.61	0.720	0.180	6.309	
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	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		240	6.17	12.61	25.18	0.200	3.200	0.374	
Diena kopā:		1034	30.76	42.32	124.34	1.670	3.380	9.947	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

trešdiena, 19.novembris	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.
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		533	23.95	18.59	65.57	0.874	0.125	13.909	

Otrā izvēle									
Dārzeņu plov	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena masa	40	51	6.239	1.362	3.451		2.		7.
Ievārījums	30	42	0.3	0.03	11.7				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		185	6.96	4.14	28.95	0	0	1.740	
Diena kopā:		718	30.91	22.73	94.52	0.874	0.125	15.649	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		708	25.66	28.46	86.34	0.740	0.845	6.538	

Otrā izvēle									
Zirņu un lēcu biezenis	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		170	7.47	7.85	16.06	0	0	1.210	
Diena kopā:		878	33.13	36.31	102.41	0.740	0.845	7.748	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Stipulu piena mērce	50	37	0.98	2.428	2.877	0.1		0.434	1;7;9
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0.524	1.086	3.265	0.07	0.35	0.87	
kopā:		669	12.35	23.51	90.21	0.990	0.150	10.299	

Otrā izvēle									
Kartupeļu biežputra	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Piena zupa ar auzu pārslām un ķirbi	150	73	3.924	2.298	9.41	0.15	0.6	0.72	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
kopā:		171	9.00	4.45	24.75	0	2.000	1.160	
Diena kopā:		840	21.35	27.96	114.96	0.990	2.150	11.459	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

trešdiena, 19.novembris	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.
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		714	31.58	26.11	85.66	1.105	0.150	17.526	
Otrā izvēle									
Dārzeņu plov	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		714	31.58	26.11	85.66	1.105	0.150	17.526	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		833	30.14	31.89	104.71	0.850	1.010	8.557	
Otrā izvēle									
Zirņu un lēcu biezenis	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		833	30.14	31.89	104.71	0.850	1.010	8.557	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	220	113	2.332	6.325	11.7	0.88		3.257	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļa teftelis	80	179	11.28	10.816	8.927	0.096		0.371	1;3;7
Sīpolu piena mērce	50	37	0.98	2.428	2.877	0.1		0.434	1;7;9
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		867	20.22	32.29	110.50	1.125	0.180	13.180	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		867	20.22	32.29	110.50	1.125	0.180	13.180	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

trešdiena, 19.novembris	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.
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Bezlaktozes siers	50	157	14.5	11.					7.
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		571	22.80	24.10	65.91	0.859	0.375	10.358	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	230	5.596	12.502	23.218	0.2	3.2	0.374	1;3
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		181	6.96	3.39	29.25	0	0	1.740	
Diena kopā:		752	29.76	27.49	95.16	0.859	0.375	12.098	
ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgāļa saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		713	19.43	24.94	102.88	0.650	3.850	3.210	
Launags									
Vārīta cūkgāļa	20	47	4.768	3.054	0.087	0.02		0.038	
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		156	7.06	9.25	9.83	0	0	0.860	
Diena kopā:		869	26.49	34.19	112.72	0.650	3.850	4.070	
piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Cūkgāļa teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		664	21.87	23.61	80.96	0.875	0.150	10.371	
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	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		260	6.32	12.62	31.03	0.200	3.200	0.374	
Diena kopā:		924	28.18	36.23	112.00	1.075	3.350	10.745	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

Papildus programma "piens un Auglis skolai"(pirmskola un 1.-9.klase)

trešdiena, 19.novembris	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.
Vārti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	50	58	0.542	5.275	2.166	0.05		0.013	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		563	24.20	25.65	59.03	0.452	0.125	9.474	

Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
kopā:		180	6.30	3.15	31.95	0	0	0.990	
Diena kopā:		743	30.50	28.80	90.98	0.452	0.125	10.464	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		713	23.72	23.00	102.20	0.750	5.350	3.875	

Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		234	6.38	11.26	23.93	0	0	4.350	
Diena kopā:		946	30.10	34.26	126.14	0.750	5.350	8.225	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3.
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		571	12.53	23.25	77.33	0.655	0.150	7.066	

Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		179	8.09	4.88	26.70	0.200	7.500	0	
Diena kopā:		750	20.62	28.13	104.03	0.855	7.650	7.066	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

VEĢETĀRĀ

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

trešdiena, 19.novembris	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	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		589	23.46	16.51	86.75	0.562	0.125	7.692	
ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu - siera zupa	150	130	4.336	10.34	4.653	0.15		2.47	7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	150	74	2.611	4.696	5.058	0.492		3.609	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0.891	2.426	2.223	0.05	0.1	0.614	
Ūdens ar laimu	150	25	0.254	0.332	5.184			0.498	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		709	19.28	23.28	105.85	1.166	3.850	5.556	
piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	220	113	2.332	6.325	11.7	0.88		3.257	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3.163	8.685	6.376	0.6		2.486	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		677	12.63	23.95	90.95	1.010	0.150	10.738	