

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Cūkgaļas gulašs	75	131	8.45	9.834	2.129	0.225		0.318	1.
Sarkano kāpostu salāti	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Jogurta mērce	10	9	0.387	0.431	0.852	0.01		0.008	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		571	26.56	19.56	71.84	0.615	0	7.068	
Otrā izvēle									
Vārti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
Maize ar sviestu	25	95	1.65	5.625	9.65			1.219	1;7
kopā:		283	9.36	9.70	39.80	0.200	1.000	2.885	
otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	180	367	15.982	17.31	36.232	0.36		0.21	1;7
Gurķi ar krējumu	50	25	0.5	2.08	0.99			0.2	7.
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0.276	2.081	0.316	0.01	0.01	0.004	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		625	25.52	27.85	66.91	0.970	0.010	8.902	
Otrā izvēle									
Plovs ar turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		137	10.04	3.09	16.63	0	0	1.100	
trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	30	0.294	2.717	1.119	0.03		0.021	1;7
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		664	23.79	28.48	76.89	1.250	0.750	8.575	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0.276	2.081	0.316	0.01	0.01	0.004	7.
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		167	8.55	9.91	10.33	0.010	0.010	0.864	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	60	102	6.996	6.997	2.801	0.24		0.181	1;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05		0.308	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		540	19.62	17.35	76.12	0.925	0.250	7.999	
Otrā izvēle									
Vārītas grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Sēklu maize	15	43	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				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		214	9.96	13.35	13.40	0	0	0.995	
piektdiena, 25.septembris									
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		621	26.65	23.90	74.26	1.220	0.860	5.866	
Otrā izvēle									
Vārti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Zaļu tēja	200								
kopā:		159	7.18	3.06	25.38	0.200	0.200	0.392	

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2			2.156	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Cūkgaļas gulašs	100	174	11.266	13.112	2.839	0.3			0.424	1.
Sarkano kāpostu salāti	50	11	0.725	0.1	1.815				1.305	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85				0.7	
Jogurta mērce	10	9	0.387	0.431	0.852	0.01			0.008	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Īdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
kopā:			746	33.47	24.51	97.64	0.710	0	9.585	
Otrā izvēle										
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8			7.451	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Pasta ar cūkgaļu saldā krējuma mērcē	230	470	20.422	22.118	46.297	0.46			0.268	1;7
Gurķi ar krējumu	50	25	0.5	2.08	0.99				0.2	7.
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0.276	2.081	0.316	0.01	0.01		0.004	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:			833	33.93	35.59	92.63	1.270	0.010	11.923	
Otrā izvēle										
Plovs ar turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	220	101	5.543	4.795	8.689	0.88			4.211	4.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22					7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32			0.534	1;3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75		1.442	
Vārītās bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Īdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912				0.664	
kopā:			823	28.59	32.20	103.27	1.600	0.750	11.260	
Otrā izvēle										
Kartupeļu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7.
	ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6			2.118	1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	80	136	9.328	9.329	3.735	0.32			0.241	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05			0.308	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1				1.5	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Īdens ar piparmētru	200								0.32	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:			767	27.22	26.57	104.59	1.180	0.500	11.002	
Otrā izvēle										
Vārītās grūbas	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
	piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	220	112	3.589	6.104	10.666	0.88	0.44		3.579	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44					7.
Cepts vistas šķiņķītis	60	190	14.855	14.255	0.242	0.24			0.026	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85				0.7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5		1.243	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Īdens ar citrusaugliem	150	2	0.051	0.024	0.345				0.048	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
kopā:			795	33.67	27.98	101.45	1.440	0.940	8.812	
Otrā izvēle										
Vārīti kartupeļi	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Bez glutēna

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadelu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Cūkgaļas gulašs bez miltiem un tomātu mērces	75	124	8.43	8.715	3.048	0.075		0.222	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Sarkano kāpostu salāti	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		512	25.26	16.85	64.50	0.425	0	6.647	
Launags									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		232	7.77	4.72	39.61	0.400	1.000	1.666	
otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Bezglutēna makaroni ar cūkgaļu un saldo krējumu	180	344	11.63	18.595	32.371	0.36		0.777	7.
Gurķi ar krējumu	50	25	0.5	2.08	0.99			0.2	7.
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		575	19.23	27.42	62.16	1.160	0	8.365	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		167	8.97	6.02	19.42	0.200	0	0	
trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11.337	11.507	2.326	0.07		0.201	3.
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		600	22.04	23.32	74.58	1.370	0.750	7.134	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0.276	2.081	0.316	0.01	0.01	0.004	7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	40	108	1.	3.04	17.2			4.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		240	7.47	14.15	18.24	0.010	0.010	4.004	
ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābēnu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6.05	7.401	2.473	0.06		0.557	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05		0.308	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		527	15.35	18.49	74.63	1.145	0.250	6.175	
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				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		258	8.50	13.68	25.26	0.400	0	0.350	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Boršcs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
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			
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		662	26.66	24.52	83.38	1.420	0.860	5.818	
Launags									
Rīsu putra	200	184	7.16	3.38	31.508	0.2	1.	0.42	7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Zāļu tēja	200								
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		271	7.40	8.20	42.33	0.400	1.000	0.786	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bez laktozes

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	75	169	8.723	12.962	4.461	0.225		0.174	7.
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Sarkano kāpostu salāti	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		583	26.30	20.26	73.50	0.605	0	6.916	
Launags									
Bezlaktozes prosas biezputra	200	175	7.518	3.309	28.906	0.2	1.	1.178	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
kopā:		241	9.81	4.66	39.85	0.200	1.000	2.526	
otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10.074	3.192	59.378	0.72			1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	75	110	8.138	8.094	1.171	0.3		0.668	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05		0.308	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		643	27.33	18.77	90.87	1.670	0	9.464	
Launags									
Bezlaktozes biezpiens	50	45	9.45	0.25	0.45				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Zāļu tēja	200								
kopā:		127	10.80	2.07	15.06	0	0	1.100	
trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	244	12.749	17.822	7.413	0.32		0.534	1;3
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	30	34	0.428	2.897	1.673	0.03		0.133	7;9
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	
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		653	22.88	28.44	75.04	1.280	0.750	7.726	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Bezlaktozes skābā krējuma kļiploku mērce	10	20	0.3	1.901	0.339	0.01	0.01	0.004	7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		165	8.57	9.68	10.26	0.010	0.010	0.864	
ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābēnu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Sautēti cūkgaļas gabaliņi mērcē	60	102	6.996	6.997	2.801	0.24		0.181	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05		0.308	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		560	20.80	18.07	78.24	1.075	0.250	8.529	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		186	12.92	7.74	14.91	0.050	0	1.463	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	159	12.379	11.88	0.202	0.2		0.022	
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.
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
kopā:		627	27.07	23.34	76.43	1.340	0.860	5.890	
Launags									
Bezlaktozes mannā putra	200	177	8.78	3.37	27.642	0.8	4.	0.02	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Zāļu tēja	200								
kopā:		184	8.93	3.42	28.79	0.800	4.000	0.386	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Veģetārā

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	92	5.323	3.101	10.666	0.2		0.078	1,7
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Sarkano kāpostu salāti	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		602	22.27	22.50	78.16	0.540	0.500	7.121	
Launags									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200								
Maize ar sviestu	25	95	1.65	5.625	9.65			1.219	1,7
kopā:		283	9.36	9.70	39.80	0.200	1.000	2.885	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pasta ar sieru	180	363	15.546	17.154	36.379	0.18		1.93	1,7;9
Gurķi ar krējumu	50	25	0.5	2.08	0.99			0.2	7.
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		600	24.81	25.61	66.74	0.780	0	10.618	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	15	24	0.15	0.015	5.85				
Formas maize Lauku	20	44	1.2	0.2	8.76			1.1	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		137	10.04	3.09	16.63	0	0	1.100	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	62	1.812	3.192	6.613	0.15		2.172	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Dārzeņu kotlete	80	196	5.898	11.146	17.693			1.747	1;10;11;3;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1,7
Vārīti risi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar laimu	200	34	0.338	0.443	6.912			0.664	
kopā:		664	15.84	23.60	96.30	0.530	0.750	9.242	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0.276	2.081	0.316	0.01	0.01	0.004	7.
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		190	8.57	12.39	10.46	0.010	0.010	0.864	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2.284	3.851	7.931	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	150	71	2.697	4.073	5.639	0.45		3.609	1,7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0.35	1.108	1.004	0.05		0.308	
Kāposti	50	12	0.7	0.1	2.1			1.5	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		525	14.08	16.15	80.37	1.285	0.250	11.968	
Launags									
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Sēklu maize	15	43	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				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		214	9.96	13.35	13.40	0	0	0.995	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3.163	8.685	6.376	0.6		2.486	
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10.074	3.192	59.378	0.72			1.
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Udens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		657	23.02	23.50	88.53	2.140	0.860	7.406	
Launags									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Zaļu tēja	200								
kopā:		159	7.18	3.06	25.38	0.200	0.200	0.392	