

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
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:		219	7.20	6.69	32.48	0.150	2.650	2.248	

Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	35	15	0.42	1.099	0.782			0.346	7.
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875	
Udens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		509	13.43	21.98	56.83	0.875	0	6.244	

Launags									
Graudainais biezpiens	70	111	11.69	4.97	1.4				7.
Zaļu 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:		210	13.85	10.43	11.05	0	0	0.860	
Diena kopā:		938	34.47	39.10	100.36	1.025	2.650	9.352	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām un burkāniem	150	81	4.208	2.505	10.454	0.15	0.6	0.945	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	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		169	5.70	6.94	20.82	0.150	0.600	1.995	

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Plovs ar cūkgaļu	140	195	8.019	8.48	21.737	0.56		1.911	
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		443	17.10	20.56	46.82	0.710	0	7.551	

Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	227	5.07	7.908	35.076	0.359	5.168	0.185	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		285	5.89	8.21	47.28	0.359	5.168	0.885	
Diena kopā:		896	28.69	35.71	114.93	1.219	5.768	10.431	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Dārzenų asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		238	7.56	6.99	36.17	0.150	0.750	2.205	

Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	132	7.999	8.629	5.035	0.24		0.84	1;3
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Skābā krējuma siļķu mērce	30	33	0.524	2.747	1.535	0.03		0.26	1;7;9
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		493	19.32	16.66	65.22	0.450	7.530	5.972	

Launags									
Dārzenų rosols	100	129	2.837	9.256	8.413	0.05	0.02	1.251	10;3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		213	4.15	13.62	18.24	0.050	0.020	2.151	
Diena kopā:		945	31.02	37.27	119.63	0.650	8.300	10.328	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		334	15.42	16.52	31.48	0.150	0.150	1.785	
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	130	52	3.057	1.85	5.652	0.13		1.377	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6.667	8.364	3.106	0.12		0.266	7;9
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
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:		387	15.37	13.71	49.83	0.372	0.075	4.832	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		201	10.25	4.92	28.05	0	3.000	1.588	
Diena kopā:		923	41.04	35.15	109.36	0.522	3.225	8.205	
piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		221	7.22	8.65	29.90	0.150	0.150	2.526	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		486	15.09	22.36	50.11	1.020	0.180	6.264	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		241	7.75	4.39	41.15	0	0	2.440	
Diena kopā:		947	30.06	35.40	121.17	1.170	0.330	11.230	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Cūkgālas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	200	154	4.41	0.228	32.346	0.2		4.648	
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	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		512	20.52	20.99	58.31	0.625	0	10.559	

Otrā Izvēle									
Vārīti griķi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Graudainais biezpiens	80	127	13.36	5.68	1.6				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:		255	16.57	11.78	15.96	0	0	1.290	
Diena kopā:		768	37.09	32.77	74.27	0.625	0	11.849	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Plovs ar cūkgāļu	200	279	11.456	12.114	31.052	0.8		2.73	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rīvēti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		566	21.15	26.72	59.69	1.150	0.050	9.198	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu un gaļas sautējums	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	227	5.07	7.908	35.076	0.359	5.168	0.185	1;3
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		285	5.89	8.21	47.28	0.359	5.168	0.885	
Diena kopā:		850	27.04	34.93	106.98	1.509	5.218	10.083	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	132	7.999	8.629	5.035	0.24		0.84	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	184	3.763	8.836	21.884	0.2		3.841	7.
Skābā krējuma sīpolu mērce	50	55	0.874	4.578	2.558	0.05		0.434	1;7;9
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	50	8	0.85	0.155	0.995			0.65	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		581	20.02	28.25	60.04	0.540	7.550	8.987	

Otrā Izvēle									
Dārzeņi siera mērcē	0								1;7
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Dārzeņu rosols	100	129	2.837	9.256	8.413	0.05	0.02	1.251	10;3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		213	4.15	13.62	18.24	0.050	0.020	2.151	
Diena kopā:		795	24.17	41.87	78.28	0.590	7.570	11.138	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgalu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.15		1.588	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062	0.605	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		738	19.95	26.08	94.47	1.036	0.212	7.131	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Zemeņu mērcē	15	8	0.096	0.048	1.679		0.75	0.192	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		174	12.61	5.37	18.14	0	4.250	0.952	
Diena kopā:		912	32.56	31.44	112.61	1.036	4.462	8.083	
piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	180	396	10.725	17.953	41.527	0.612		3.353	1;9
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3	0.936	
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:		597	19.02	28.32	59.64	1.382	0.300	7.847	
Otrā izvēle									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		185	6.96	4.14	28.95	0	0	1.740	
Diena kopā:		782	25.98	32.46	88.59	1.382	0.300	9.587	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2.739	4.32	7.178	0.2			3.485	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgāļas strogonovs	120	269	14.518	20.808	5.86	0.367			0.285	1;7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	250	192	5.512	0.285	40.432	0.25			5.81	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0.839	2.197	1.564				0.692	7.
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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.24	
kopā:		722	28.31	30.25	81.25	0.817	0	14.212		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	0									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0		
Diena kopā:		722	28.31	30.25	81.25	0.817	0	14.212		
	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2			3.173	
Plovs ar cūkgāļu	250	349	14.32	15.142	38.815	1.			3.413	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		734	26.74	33.45	80.59	1.440	0.060	12.371		
Otrā izvēle										
Dārzenu un gaļas sautējums	0									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0		
Diena kopā:		734	26.74	33.45	80.59	1.440	0.060	12.371		
	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	90	198	11.999	12.943	7.553	0.36			1.26	1;3
Kartupeļu un ķirbja biežputra	250	229	4.704	11.045	27.355	0.25			4.801	7.
Skābā krējuma sīpolu mērce	50	55	0.874	4.578	2.558	0.05			0.434	1;7;9
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06		1.916	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	60	10	1.02	0.186	1.194				0.78	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.		0.702	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		791	28.38	36.53	84.51	0.720	10.060	12.093		
Otrā izvēle										
Dārzeni siera mērcē	0									1;7
kopā:		0	0	0	0	0	0	0		
Diena kopā:		791	28.38	36.53	84.51	0.720	10.060	12.093		
	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgāļu	180	73	4.233	2.562	7.826	0.18			1.906	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2			0.443	7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726		
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		932	27.56	33.25	117.31	1.212	0.255	9.237		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	0									
kopā:		0	0	0	0	0	0	0		
Diena kopā:		932	27.56	33.25	117.31	1.212	0.255	9.237		

piektdiena, 30.maijs	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13.108	21.942	50.756	0.748		4.098	1;9
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	60	1.291	5.015	2.878	0.06	0.36	1.124	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		755	23.91	33.86	79.94	1.608	0.360	10.096	
Diena kopā:		755	23.91	33.86	79.94	1.608	0.360	10.096	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.	
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		299	5.51	6.57	53.69	0.150	2.650	2.262		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9.448	11.229	4.774	0.24		0.568		
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	35	16	0.31	1.283	0.779	0.035	0.07	0.458		
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
kopā:		489	13.09	19.52	57.70	0.905	0.070	6.734		
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.	
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	70	13	0.641	0.139	2.139			1.553		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		183	8.93	10.37	12.07	0	0	2.413		
Diena kopā:		972	27.53	36.46	123.46	1.055	2.720	11.409		

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Makaronu zupa bez piena	200	84	1.895	1.12	16.485	0.2			0.51	1.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		171	3.36	5.43	26.63	0.200	0	1.560		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	180	130	2.718	10.412	6.494	0.18			2.856	
Plovs ar cūkgaļu	180	251	10.31	10.902	27.947	0.72			2.457	
Rīvēti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88				2.16	
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:		451	15.45	21.73	47.82	0.900	0	9.083		
Launags										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05			0.013	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4				1.35	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		259	13.51	10.32	26.64	0.050	0	2.063		
Diena kopā:		881	32.32	37.48	101.09	1.150	0	12.706		

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Dārzeņu asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		256	4.20	6.54	44.61	0.300	0	2.184	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9.718	9.863	1.994	0.06		0.172	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	130	93	2.667	0.145	19.508	0.13		2.902	9.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0.704	1.443	19.418			1.008	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		421	14.11	20.47	43.63	0.370	0.580	5.495	
Launags									
Bezlaktozes dārzeņu rosols	100	130	2.587	9.596	8.265	0.23		1.251	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		214	3.87	13.85	17.87	0.230	0	2.151	
Diena kopā:		891	22.18	40.86	106.10	0.900	0.580	9.830	

ceturtdiena, 29.maijs	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				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		313	12.33	8.84	46.04	0.180	0	2.247	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
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:		469	20.08	22.03	47.16	0.352	0.075	4.766	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		343	5.03	13.98	48.40	0	0	1.540	
Diena kopā:		1125	37.43	44.85	141.60	0.532	0.075	8.553	

piektdiena, 30.maijs	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	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Vārīta ola	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		285	7.73	9.20	43.53	0.750	0	2.974	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		478	15.68	21.01	50.67	1.140	0.180	6.589	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	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:		999	31.17	33.84	135.65	1.890	0.180	12.003	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ GLUTENA

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

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	179	6.976	3.539	30.112	0.15	0.15	1.402	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		301	7.61	12.54	40.03	0.350	0.150	1.402	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	35	15	0.42	1.099	0.782			0.346	7.
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Udens ar apelsīniem un piparmētrām	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		484	15.80	18.66	62.77	0.350	0	4.829	
Launags									
Graudainais biezpiens	80	127	13.36	5.68	1.6				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		258	15.46	11.90	18.15	0	0	0	
Diena kopā:		1043	38.87	43.09	120.94	0.700	0.150	6.231	
otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.26	0.2	0.315	7.
Bezglutēna maize	60	131	0.174	1.937	28.38	0.6			
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:		332	6.05	10.63	53.15	0.860	0.200	0.415	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Plovs ar cūkgaļu	150	209	8.592	9.085	23.289	0.6		2.048	
Rīvīti burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		405	15.96	20.88	38.33	0.750	0	6.588	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		261	3.57	10.05	38.06	0	0	1.300	
Diena kopā:		997	25.58	41.56	129.54	1.610	0.200	8.303	
trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Dārzenų asorti	50	9	0.458	0.1	1.528			1.109	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		277	8.04	8.61	42.21	0.150	0.750	1.445	
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	50	110	6.666	7.191	4.196	0.2		0.7	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra	180	165	3.387	7.952	19.696	0.18		3.457	7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	30	26	0.382	2.163	1.202	0.03	0.03	0.958	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	30	5	0.51	0.093	0.597			0.39	
Bezglutēna maize	30	66	0.087	0.968	14.19	0.3			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		479	15.21	20.53	57.41	0.710	7.530	6.031	
Launags									
Dārzenų rosols	100	129	2.837	9.256	8.413	0.05	0.02	1.251	10;3;7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		211	2.95	14.07	18.10	0.250	0.020	1.251	
Diena kopā:		968	26.20	43.21	117.71	1.110	8.300	8.727	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra	150	175	7.616	4.484	26.279	0.75		1.839	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		374	15.27	17.36	39.87	0.950	0	1.839	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	60	21	0.745	1.483	1.522	0.002	0.075	0.726	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		427	18.49	22.75	37.25	0.352	0.075	3.666	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
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				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		192	8.75	5.14	27.23	0.200	3.000	0.828	
Diena kopā:		993	42.51	45.25	104.35	1.502	3.075	6.333	
piektdiena, 30.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				
Vārīta ola	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
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:		257	9.26	11.59	30.11	0.350	0.150	1.651	
Pusdienas									
Zivju zupa	130	54	3.711	2.813	3.574	0.52		1.407	4;9
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0.24		1.646	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		399	14.27	18.85	43.14	0.990	0.180	4.125	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		892	30.62	33.84	117.40	1.340	0.330	7.466	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15			2.613	9.
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3			0.71	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			2.55	1.
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0.442	1.833	1.114	0.05	0.1		0.654	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
kopā:		601	15.97	23.83	71.29	1.100	0.100		7.957	
Launags										
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Svaigu dārzeņu asorti ar sarkanajiem redīsiem	100	18	0.916	0.199	3.056				2.218	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13				1.29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
kopā:		219	10.26	11.07	17.70	0	0		3.508	
Diena kopā:		820	26.23	34.90	88.99	1.100	0.100		11.465	
	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2			3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	279	11.456	12.114	31.052	0.8			2.73	
Rīvīti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4				1.8	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5		1.243	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61				0.68	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		528	17.57	25.63	55.98	1.100	0.500		10.726	
Launags										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05			0.013	
Margarīns sviestmaizēm	6	43		4.8						
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		244	12.88	11.02	21.84	0.050	0		1.613	
Diena kopā:		771	30.45	36.65	77.82	1.150	0.500		12.339	
	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9.718	9.863	1.994	0.06			0.172	3.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2			4.465	9.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05		1.596	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapīnām	50	8	0.85	0.155	0.995				0.65	
Zaļumu un eļļas mērce	15	94	0.109	10.071	0.999	0.225	0.825		0.097	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89				1.344	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		554	16.41	25.89	62.13	0.535	0.875		8.324	
Launags										
Bezlaktozes dārzeņu rosols	100	130	2.587	9.596	8.265	0.23			1.251	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		214	3.87	13.85	17.87	0.230	0		2.151	
Diena kopā:		768	20.28	39.73	80.01	0.765	0.875		10.475	
	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15			1.311	
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1			0.332	
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	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15		0.468	
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:		610	24.19	26.83	67.65	0.476	0.212		6.024	
Launags										
Bezglutēna kēkss	70	285	3.85	13.65	36.19				0.84	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
kopā:		344	5.16	14.00	48.41	0	0		1.540	
Diena kopā:		953	29.35	40.84	116.06	0.476	0.212		7.564	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3	0.936	
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:		673	21.70	28.60	74.18	1.450	0.300	9.490	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	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:		910	29.45	32.24	115.63	1.450	0.300	11.930	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0.6	1.57	1.117			0.494	7.
Vāritas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		612	24.22	24.50	72.03	0.350	0	8.941	

otrdiena, 27.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.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu plov	250	300	6.975	5.888	54.552	1.25		4.378	
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rīvīti burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		655	19.72	19.37	99.18	2.250	0.050	12.872	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7.074	6.185	18.721	0.784		4.267	1;11;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	150	138	2.822	6.627	16.413	0.15		2.881	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	50	8	0.85	0.155	0.995			0.65	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	150	105	4.128	2.121	17.284		7.5	0.526	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		546	17.31	23.14	65.92	0.984	7.550	11.020	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu lečo	90	63	1.547	2.105	9.338	0.36	1.35	3.377	
Vārtīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0.621	1.236	1.268	0.001	0.062	0.605	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Sēklu maisījums	5	29	1.07	2.63	0.371			0.358	11.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		599	18.79	19.67	85.76	1.336	1.562	11.430	

piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Vārtīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3	0.936	
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:		580	14.82	21.31	79.85	1.040	0.900	13.376	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2.055	3.24	5.383	0.15		2.613	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
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	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		580	19.00	22.96	73.85	0.400	0	5.617	

Launags									
Graudainais biezpiens	80	127	13.36	5.68	1.6				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		258	15.46	11.90	18.15	0	0	0	
Diena kopā:		838	34.45	34.85	92.00	0.400	0	5.617	

otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Plovs ar cūkgaļu	200	279	11.456	12.114	31.052	0.8		2.73	
Rīvīti burkāni	100	26	1.	0.2	4.8			3.6	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Bezglutēna maize	15	33	0.044	0.484	7.095	0.15			
kopā:		518	19.27	24.47	55.11	1.100	0	8.710	

Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		342	4.67	13.95	48.40	0	0	1.540	
Diena kopā:		860	23.93	38.43	103.51	1.100	0	10.250	

trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem	60	132	7.999	8.629	5.035	0.24		0.84	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	184	3.763	8.836	21.884	0.2		3.841	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0.638	3.606	2.003	0.05	0.05	1.596	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapinām	50	8	0.85	0.155	0.995			0.65	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	180	126	4.954	2.545	20.741		9.	0.632	7.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		577	18.34	28.59	60.58	0.690	9.050	7.559	

Launags									
Dārzenu rosols	100	129	2.837	9.256	8.413	0.05	0.02	1.251	10;3;7
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		212	2.95	14.08	18.10	0.250	0.020	1.251	
Diena kopā:		788	21.30	42.67	78.68	0.940	9.070	8.810	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābēnu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536	0.002	0.125	1.211	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		601	25.06	28.71	61.23	0.592	0.125	4.405	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
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				
kopā:		162	11.08	5.58	16.76	0.200	4.000	0.128	

Diena kopā:		764	36.14	34.29	77.99	0.792	4.125	4.533	
piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	322	11.704	15.447	33.853	0.288		1.976	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399	0.05	0.3	0.936	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		585	18.30	29.84	61.19	1.508	0.600	5.541	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		180	6.30	3.15	31.95	0	0	0.990	
Diena kopā:		766	24.60	32.99	93.14	1.508	0.600	6.531	