Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	7.
Ķiršu ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Svaigs gurķis	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**286**	**6.82**	**7.35**	**48.03**	**0.400**	**1.000**	**3.820**	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Cūkgaļas gulašs	75	153	8.82	11.66	3.382	0.075		0.185	1;7
Vārīti griķi	60	66	1.485	0.317	14.375	0.06		0.634	
Vārīti rīsi	60	68	1.346	0.119	15.385	0.06		0.277	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tvaicētu dārzeņu izlase	30	9	0.747	0.075	1.238	0.06		0.97	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	9	0.21	0.665	0.603	0.03		0.185	
Eļļas un bazilika mērce	5	45	0.031	5.016	0.081	0.015	0.02	0.004	10.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**640**	**26.83**	**25.81**	**75.36**	**0.450**	**0.020**	**7.209**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**245**	**21.66**	**9.43**	**18.21**	**0**	**2.000**	**2.209**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	125	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**203**	**12.04**	**10.70**	**14.42**	**0.400**	**0**	**0.786**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Risotto ar vistas gaļu un ceptiem dārzeņiem	80	111	5.391	4.638	11.769	0.08		1.644	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	222	10.748	8.607	25.403	0.48		0.939	1.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	30	13	0.36	0.942	0.67			0.296	7.
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**628**	**24.38**	**27.96**	**69.19**	**0.775**	**0.280**	**9.119**	
Launags									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Mīcītas ogas ar cukuru	10	8	0.085	0.031	1.713		1.	0.197	
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Auglis	75	42	0.592	0.188	9.15			0.525	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**231**	**8.40**	**4.72**	**38.20**	**0.150**	**1.150**	**1.901**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.052	9.196	18.427		10.8	0.038	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
kopā:		**287**	**15.51**	**11.60**	**29.73**	**0**	**10.800**	**0.889**	
Pusdienas									
Boršč̌s ar svaigiem kāpostiem	180	84	1.951	3.836	10.238	0.72	0.9	3.464	9.
Krāsnī cepts vistas giross	60	208	14.078	16.269	0.342	0.072			10;3;7
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.2		2.1	7.
Tomātu un piena mērce	20	12	0.357	0.503	1.464	0.08			7.
Vārīts kuskuss	60	105	3.828	1.041	20.76	0.24		0.6	1.
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	25	8	0.222	0.554	0.471	0.075		0.217	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75	1.442	
Tvaicēti zaļie zirnīši	25	22	1.815	0.138	3.383	0.1		1.182	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar āboliem	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**612**	**27.40**	**26.22**	**65.66**	**1.637**	**1.650**	**10.105**	
Launags									
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers Holandes	30	102	7.44	8.04					7.
kopā:		**420**	**16.35**	**16.03**	**52.56**	**0**	**0**	**2.984**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	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.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**226**	**9.17**	**11.55**	**20.85**	**0.010**	**0.010**	**2.248**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4.375	0.612	24.15	0.2		2.8	1.
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Maltās gaļas tomātu mērce	70	102	5.853	8.032	1.73	0.281		0.606	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Burkānu, svaigu gurķu un kolrābju salāti	30	21	0.336	1.551	1.382	0.15	0.3	0.641	
Citronu olīveļļas mērce	5	37	0.006	4.005	0.477	0.05	0.45	0.001	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīnu un citronu	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**564**	**19.73**	**19.82**	**75.01**	**1.051**	**0.750**	**8.945**	
Launags									
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		**258**	**9.88**	**7.20**	**38.29**	**0.150**	**1.500**	**2.913**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**199**	**4.38**	**11.03**	**20.50**	**0**	**0**	**2.176**	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	72	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Tvaicēti dārzeņu asorti	30	9	0.647	0.067	1.261	0.12		0.944	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72			0.281	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ķirbis ar dzērvenēm	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
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	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**579**	**22.53**	**24.86**	**66.19**	**0.975**	**0.250**	**8.421**	
Launags									
Dārzeņu rosols	200	256	5.594	18.316	16.461			2.502	10;3;7
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**452**	**14.48**	**27.41**	**36.60**	**0**	**2.000**	**4.696**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	7.
Ķiršu ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Svaigs gurķis	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**264**	**6.80**	**4.87**	**47.90**	**0.400**	**1.000**	**3.820**	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2		3.272	9.
Cūkgaļas gulašs	120	245	14.113	18.656	5.411	0.12		0.296	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Tvaicētu dārzeņu izlase	30	9	0.747	0.075	1.238	0.06		0.97	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	9	0.21	0.665	0.603	0.03		0.185	
Eļļas un bazilika mērce	5	45	0.031	5.016	0.081	0.015	0.02	0.004	10.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**850**	**35.34**	**34.18**	**100.60**	**0.625**	**0.020**	**8.745**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	125	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**216**	**12.41**	**11.57**	**15.32**	**0.400**	**0**	**0.786**	
Pusdienas									
Rudens dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Risotto ar vistas gaļu un ceptiem dārzeņiem	120	167	8.086	6.957	17.653	0.12		2.466	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	160	296	14.331	11.476	33.871	0.64		1.252	1.
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.1	0.05	1.188	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	30	13	0.36	0.942	0.67			0.296	7.
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	60	136	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
kopā:		**849**	**33.56**	**36.11**	**96.99**	**1.065**	**0.300**	**12.449**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.052	9.196	18.427		10.8	0.038	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
kopā:		**287**	**15.51**	**11.60**	**29.73**	**0**	**10.800**	**0.889**	
Pusdienas									
Boršč̌s ar svaigiem kāpostiem	250	116	2.71	5.328	14.22	1.	1.25	4.811	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Krāsnī cepts vistas giross	70	243	16.425	18.98	0.399	0.084			10;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.36		3.78	7.
Tomātu un piena mērce	30	18	0.535	0.754	2.195	0.12			7.
Vārīts kuskuss	80	140	5.104	1.388	27.68	0.32		0.8	1.
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	25	8	0.222	0.554	0.471	0.075		0.217	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0.642	2.602	2.604	0.15	0.75	1.442	
Tvaicēti zaļie zirnīši	25	22	1.815	0.138	3.383	0.1		1.182	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar āboliem	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**848**	**36.00**	**33.06**	**100.26**	**2.209**	**2.000**	**14.432**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	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.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**226**	**9.17**	**11.55**	**20.85**	**0.010**	**0.010**	**2.248**	
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.
Vārīts gaišais bulgurs	100	126	4.375	0.612	24.15	0.2		2.8	1.
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.362	11.474	2.472	0.401		0.866	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Burkānu, svaigu gurķu un kolrābju salāti	50	35	0.56	2.584	2.304	0.25	0.5	1.069	
Citronu olīveļļas mērce	5	37	0.006	4.005	0.477	0.05	0.45	0.001	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīnu un citronu	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**718**	**25.91**	**25.47**	**94.56**	**1.341**	**0.950**	**11.483**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**199**	**4.38**	**11.03**	**20.50**	**0**	**0**	**2.176**	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	180	12.374	12.222	4.931			0.927	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Tvaicēti dārzeņu asorti	30	9	0.647	0.067	1.261	0.12		0.944	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199			0.468	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ķirbis ar dzērvenēm	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
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	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**747**	**29.86**	**30.83**	**87.25**	**1.225**	**0.250**	**11.568**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Bez glutēna

Papildus3 x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai'

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Zāļu tēja	200								
kopā:		**285**	**5.62**	**7.79**	**47.89**	**0.600**	**1.000**	**2.920**	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Cūkgaļas strogonovs, bez miltiem	60	87	6.559	6.213	1.293	0.06		0.139	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	9	0.21	0.665	0.603	0.03		0.185	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**512**	**21.69**	**16.67**	**68.91**	**0.650**	**0.150**	**5.562**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**298**	**21.88**	**11.07**	**27.43**	**0**	**2.000**	**1.339**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	125	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**201**	**10.89**	**11.28**	**13.54**	**0.400**	**0**	**0.026**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.2		2.195	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	30	13	0.36	0.942	0.67			0.296	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		**536**	**18.63**	**24.62**	**59.40**	**0.610**	**0.030**	**6.930**	
Launags									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.
Mīcītas ogas ar cukuru	10	8	0.085	0.031	1.713		1.	0.197	
Bezglutēna baltmaize	20	51	0.406	1.002	9.4				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	75	42	0.592	0.188	9.15			0.525	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**274**	**6.11**	**7.59**	**44.61**	**0.150**	**1.750**	**1.058**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
kopā:		**300**	**3.75**	**9.76**	**49.29**	**0.100**	**0.500**	**0.851**	
Pusdienas									
Boršč̌s ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Cepts vistas giross	60	208	14.078	16.269	0.342	0.072			10;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	30	9	0.267	0.665	0.565	0.09		0.26	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	30	22	0.385	1.561	1.562	0.09	0.45	0.866	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275				
kopā:		**616**	**24.75**	**26.48**	**67.67**	**1.852**	**1.200**	**9.636**	
Launags									
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
kopā:		**417**	**13.95**	**16.92**	**52.28**	**0.400**	**0**	**1.184**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	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	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**179**	**6.71**	**11.79**	**11.11**	**0.210**	**0.010**	**0.448**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	156	4.957	11.093	9.156	0.15		2.491	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.02	8.872	1.375	0.07		0.233	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Burkānu, svaigu gurķu un kolrābju salāti	30	21	0.336	1.551	1.382	0.15	0.3	0.641	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**594**	**17.60**	**25.64**	**73.38**	**0.890**	**0.300**	**6.601**	
Launags									
Auzu pārslu biezputra	150	175	7.616	4.484	26.279	0.6		1.839	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		**333**	**8.85**	**13.68**	**43.82**	**0.800**	**0**	**2.677**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**199**	**4.38**	**11.03**	**20.50**	**0**	**0**	**2.176**	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72			0.281	
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		**509**	**22.65**	**20.62**	**58.11**	**1.400**	**0**	**8.659**	
Launags									
Dārzeņu rosols	200	256	5.594	18.316	16.461			2.502	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.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
kopā:		**436**	**12.12**	**27.52**	**34.61**	**0.200**	**0**	**3.536**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Bez laktozes

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Bezlaktozes kukurūzas putra	200	148	7.6	2.828	24.018	0.2	0.2	2.444	7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**264**	**9.18**	**7.09**	**41.78**	**0.200**	**0.200**	**3.444**	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	60	117	6.789	8.643	3.188	0.06		0.146	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	9	0.21	0.665	0.603	0.03		0.185	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
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				
kopā:		**493**	**17.19**	**19.24**	**62.66**	**0.455**	**0.400**	**6.670**	
Launags									
Bezlaktozes pankūkas	100	360	11.398	15.052	43.821	0.3	8.8	0.045	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**416**	**14.32**	**16.83**	**50.84**	**0.300**	**10.800**	**1.384**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Bezlaktozes omlete	100	128	9.748	8.38	2.398	0.4		0.026	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**205**	**12.03**	**10.48**	**14.40**	**0.400**	**0**	**0.786**	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457	
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	370	17.914	14.345	42.339	0.8		1.565	1.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	30	13	0.36	0.942	0.67			0.296	7.
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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				
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**643**	**25.86**	**27.06**	**73.92**	**1.015**	**0.280**	**8.101**	
Launags									
Bezlaktozes mannā putra	150	133	6.585	2.528	20.732	0.6	3.	0.015	1;7
Mīcītas ogas ar cukuru	10	8	0.085	0.031	1.713		1.	0.197	
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Auglis	75	42	0.592	0.188	9.15			0.525	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**249**	**9.68**	**4.89**	**41.06**	**0.600**	**4.000**	**1.897**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepti kartupeļi	100	144	2.96	4.648	21.904	0.1		3.108	
Dārzeņu asorti	100	18	0.916	0.199	3.056			2.218	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**165**	**4.40**	**4.95**	**24.98**	**0.100**	**0**	**5.326**	
Pusdienas									
Boršč̌s ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Cepts vistas giross	60	208	14.078	16.269	0.342	0.072			10;3;7
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	180	151	4.876	1.494	28.51	0.18		3.78	7.
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	30	9	0.267	0.665	0.565	0.09		0.26	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	30	22	0.385	1.561	1.562	0.09	0.45	0.866	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		**637**	**27.20**	**28.58**	**65.72**	**1.237**	**1.450**	**11.417**	
Launags									
Pupiņu plācenītis	100	160	6.918	6.215	19.214	0.2		6.384	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	30	62	0.93	6.	0.96				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**284**	**9.63**	**14.12**	**29.79**	**0.200**	**0**	**7.284**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200								
kopā:		**204**	**8.87**	**9.34**	**20.32**	**0**	**0**	**2.244**	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.383	9.179	0.15		1.617	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Maltās gaļas tomātu mērce	70	102	5.853	8.032	1.73	0.281		0.606	1.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Burkānu, svaigu gurķu un kolrābju salāti	30	21	0.336	1.551	1.382	0.15	0.3	0.641	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**582**	**17.69**	**23.73**	**74.60**	**0.911**	**0.800**	**7.203**	
Launags									
Bezlaktozes auzu pārslu putra	150	136	6.652	3.375	19.882	0.15		1.215	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**245**	**9.34**	**6.45**	**36.93**	**0.150**	**0**	**2.913**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Cepta maize ar cukuru un kanēli	60	286	3.913	17.592	28.781		3.	1.764	1.
Ievārījums	5	8	0.05	0.005	1.95				
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**307**	**5.03**	**17.81**	**32.24**	**0**	**3.000**	**2.770**	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	140	9.624	9.506	3.835			0.721	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72			0.281	
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**519**	**24.81**	**17.21**	**66.07**	**1.120**	**0**	**10.854**	
Launags									
Dārzeņu rosols	200	256	5.594	18.316	16.461			2.502	10;3;7
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	2	14		1.6					
Bezlaktozes kakao dzēriens	200	40	2.73	1.706	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**371**	**10.74**	**22.16**	**31.42**	**0**	**2.000**	**4.513**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Veģetārā

Papildus 3x nedēļā programma "Piens un Auglis skolai"

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Kukurūzas pārslu putra	200	169	5.21	2.96	30.048	0.4	1.	2.82	7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**286**	**6.82**	**7.35**	**48.03**	**0.400**	**1.000**	**3.820**	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.6		3.78	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	9	0.21	0.665	0.603	0.03		0.185	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**545**	**20.77**	**18.20**	**74.19**	**1.440**	**0.150**	**10.303**	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**245**	**21.66**	**9.43**	**18.21**	**0**	**2.000**	**2.209**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	100	125	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļie zirnīši konservēti	20	10	0.72	0.08	1.72				
Zāļu tēja	200								
kopā:		**203**	**12.04**	**10.70**	**14.42**	**0.400**	**0**	**0.786**	
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.
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0.186	0.02	0.31			0.19	
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	111	5.348	4.47	12.469	0.1		4.998	9.
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10.074	3.192	59.378	0.72			1.
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	30	13	0.36	0.942	0.67			0.296	7.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
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				
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**673**	**21.26**	**19.35**	**103.55**	**1.035**	**0.280**	**11.249**	
Launags									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Mīcītas ogas ar cukuru	10	8	0.085	0.031	1.713		1.	0.197	
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Auglis	75	42	0.592	0.188	9.15			0.525	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**231**	**8.40**	**4.72**	**38.20**	**0.150**	**1.150**	**1.901**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13.052	9.196	18.427		10.8	0.038	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498			0.851	7.
kopā:		**287**	**15.51**	**11.60**	**29.73**	**0**	**10.800**	**0.889**	
Pusdienas									
Boršč̌s ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10.086	8.835	26.644	0.4		6.095	1;11;3;7
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	30	9	0.267	0.665	0.565	0.09		0.26	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	30	22	0.385	1.561	1.562	0.09	0.45	0.866	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	100	2	0.04	0.02	0.275				
kopā:		**648**	**22.17**	**24.13**	**84.23**	**1.705**	**1.450**	**16.827**	
Launags									
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
kopā:		**420**	**16.35**	**16.03**	**52.56**	**0**	**0**	**2.984**	
ceturtdiena, 5.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Vārīta ola	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.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Dārzeņu asorti	20	4	0.183	0.04	0.611			0.444	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		**226**	**9.17**	**11.55**	**20.85**	**0.010**	**0.010**	**2.248**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	180	162	7.571	5.95	19.398	0.72		6.706	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Ziedkāposti krāsnī cepti ar sieru	100	72	5.143	4.619	2.392	0.8		2.374	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	7	0.458	0.362	0.672	0.12		0.31	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Burkānu, svaigu gurķu un kolrābju salāti	30	21	0.336	1.551	1.382	0.15	0.3	0.641	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		**641**	**24.80**	**20.55**	**85.88**	**2.195**	**0.550**	**17.546**	
Launags									
Auzu pārslu putra	150	146	6.652	3.975	21.14	0.15	1.5	1.215	1;7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Sēklu maize	20	58	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		**258**	**9.88**	**7.20**	**38.29**	**0.150**	**1.500**	**2.913**	
piektdiena, 6.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Svaigi dārzeņi	50	9	0.549	0.108	1.494			1.006	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		**199**	**4.38**	**11.03**	**20.50**	**0**	**0**	**2.176**	
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	68	2.233	3.283	7.541	0.6		2.535	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.675	10.929	0.8		2.767	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1.044	3.632	1.868	0.06		0.01	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72			0.281	
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	30	5	0.518	0.1	0.597			0.368	
Ķirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
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	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**530**	**15.18**	**23.01**	**65.49**	**1.665**	**0.250**	**12.174**	
Launags									
Dārzeņu rosols	200	256	5.594	18.316	16.461			2.502	10;3;7
Kliju maize	20	52	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		**452**	**14.48**	**27.41**	**36.60**	**0**	**2.000**	**4.696**	