

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		238	8.14	7.58	34.07	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Dārzenų zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārti griķi	170	188	4.208	0.898	40.729	0.17		1.795	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		489	19.26	18.06	61.73	0.475	0.150	5.394	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		145	12.67	4.50	12.70	0	0	1.112	
Diena kopā:		872	40.07	30.14	108.50	0.625	0.450	10.094	
trešdiena, 8.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		318	12.59	13.36	37.18	0.150	0.750	1.175	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	326	15.227	13.213	35.988	1.088		1.33	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		390	17.53	16.41	42.70	1.298	0.120	4.072	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		228	4.67	6.58	36.77	0	0.007	0.722	
Diena kopā:		936	34.79	36.35	116.66	1.448	0.877	5.969	
ceturtdiena, 9.aprīlis									
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	130	113	4.992	2.382	17.042	0.13	0.26	2.496	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		272	11.73	12.20	27.31	0.130	0.260	3.596	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas strogonovs	60	108	6.25	8.309	1.896	0.182		0.078	1;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkāni	60	15	0.6	0.12	2.88			2.16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		427	15.89	17.68	49.42	0.487	0.250	9.432	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		211	7.97	9.53	21.63	0	0	2.020	
Diena kopā:		910	35.59	39.41	98.36	0.617	0.510	15.048	

piektdiena, 10.aprīlis	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
Kanēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		220	7.08	6.89	31.73	0.150	1.650	1.676	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Kartupeļu biezputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.32		3.36	7.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		420	18.47	16.20	48.96	1.098	0.060	9.414	
Launags									
Biezpiena sierīšs	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		238	7.12	14.05	20.12	0	0	1.360	
Diena kopā:		878	32.67	37.15	100.81	1.248	1.710	12.450	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		251	3.98	7.40	40.77	0.150	0	4.468	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32		0.337	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	30	21	0.347	1.558	1.319	0.09	0.3	0.654	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		420	15.62	18.38	47.93	0.710	0.300	4.906	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	10.62	11.06	21.69	0.400	0	0	
Diena kopā:		899	30.21	36.84	110.39	1.260	0.300	9.374	
trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		313	10.99	13.60	36.36	0.150	0.750	2.315	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	306	11.704	13.647	33.853	0.288		1.976	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		355	13.77	15.45	40.01	0.468	0.060	4.650	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		250	7.24	13.79	23.75	0	0	0.726	
Diena kopā:		918	32.00	42.84	100.12	0.618	0.810	7.691	
ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	150	155	5.4	2.634	27.726	0.75	5.25	0.768	7.
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		314	11.34	13.57	35.75	0.750	5.250	0.768	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		415	17.75	14.15	52.71	0.945	0	7.957	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Bezglutēna saldskābmaize	20	44	0.82	0.74	7.6			1.78	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		195	7.59	9.99	16.87	0	0	2.270	
Diena kopā:		924	36.68	37.71	105.34	1.695	5.250	10.995	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	150	96	4.164	1.973	15.375	0.15	1.05	0.459	7.
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;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:		204	5.44	7.12	28.15	0.150	2.550	3.580	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9.354	9.884	4.995	0.058		0.427	
Krējuma un tomātu mērce bez miltiem	20	23	0.216	2.11	0.883	0.02		0.005	7.
Vārīti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0.16		0.739	
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.12	0.06	1.425	
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		471	17.79	18.64	57.68	0.958	0.060	5.707	
Launags									
Biezpiena sierīnš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		271	4.81	14.80	29.58	0.400	0	0.200	
Diena kopā:		945	28.04	40.56	115.41	1.508	2.610	9.487	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes četru graudu pārslu putra	150	136	6.72	2.592	20.579	0.15	0.3	2.688	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	8.14	6.98	34.31	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cukgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Bezlaktozes cukgaļas gulašs	60	117	6.789	8.643	3.188	0.06		0.146	7.
Vārti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.402	0.06	0.15	0.9	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		463	16.26	17.72	59.05	0.446	0.400	5.238	
Launags									
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		291	7.53	13.40	33.89	0.200	3.200	1.389	
Diena kopā:		988	31.93	38.10	127.25	0.796	3.900	10.215	
trešdiena, 8.aprīlis									
Brokastis									
Rīsu putra	150	138	5.37	2.535	23.631	0.15	0.75	0.315	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīta cukgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		321	14.78	12.58	37.31	0.180	0.750	1.232	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	170	326	15.227	13.213	35.988	1.088		1.33	1.
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	30	19	0.535	1.456	1.334	0.03	0.06	0.368	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		376	17.30	15.01	42.15	1.268	0.060	4.004	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012				
kopā:		247	5.13	7.08	39.86	0	0	2.600	
Diena kopā:		943	37.20	34.68	119.32	1.448	0.810	7.836	
ceturtdiena, 9.aprīlis									
Brokastis									
Bezlaktozes trīs graudu pārslu putra	150	128	5.76	2.223	19.874	0.15	0.3	2.88	1;7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		277	14.02	10.11	30.16	0.180	0.300	3.988	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	70	136	9.616	7.717	6.447	0.285		0.086	
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar cidonijām	150	3	0.03	0.038	0.548			0.3	
kopā:		402	17.57	17.01	43.39	0.750	0.250	7.958	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	9.26	9.53	28.25	0	0	2.290	
Diena kopā:		920	40.85	36.64	101.81	0.930	0.550	14.236	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Bezlaktozes mannā putra	150	133	6.585	2.528	20.732	0.6	3.	0.015	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	25	57	1.575	0.25	12.			1.125	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		243	8.41	7.00	36.00	0.600	4.500	2.036	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	69	3.779	3.27	5.924	0.6		2.871	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	50	100	6.874	6.79	2.739	0.048		0.515	1;3;7
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7.
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu salāti	30	25	0.428	1.528	2.424	0.06	0.03	0.712	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	30	5	0.465	0.084	0.726			0.435	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Udens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		366	16.33	12.62	45.57	0.938	0.030	9.027	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		278	4.75	15.59	29.53	0.100	0	3.101	
Diena kopā:		886	29.48	35.21	111.10	1.638	4.530	14.164	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4. klase

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenų zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		590	22.06	26.08	66.10	0.530	0.450	5.972	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišsaišs bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Blenderētas zemenes	15	5	0.126	0.063	0.866			0.252	
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		156	14.41	4.75	13.09	0	0	1.112	
trešdiena, 8.aprīlis									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472		1.8	1.
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04			0.4	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		619	26.14	22.68	76.38	1.712	0.080	7.165	
Otrā izvēle									
Vārti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		173	4.01	6.36	24.58	0	0.007	0.022	
ceturtdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	220	126	5.836	4.802	14.836	0.22		3.599	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas strogonovs	80	144	8.333	11.078	2.528	0.243		0.105	1;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	50	25	0.694	1.594	1.894	0.2		1.323	
Burkāni	50	13	0.5	0.1	2.4			1.8	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		665	25.76	23.10	85.40	0.903	0	14.986	
Otrā izvēle									
Vārti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		155	7.18	9.28	9.43	0	0	1.320	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	92	5.039	4.359	7.899	0.8		3.828	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		497	21.45	19.21	58.16	1.365	0.040	11.415	
Otrā IZVĒLE									
Tvaicēti dārzeņu assorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiena sierīšs	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		238	7.12	14.07	20.13	0	0	1.360	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4		0.421	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	40	27	0.463	2.077	1.759	0.12	0.4	0.872	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
kopā:		589	19.68	27.66	64.56	0.855	0.650	5.648	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		217	12.34	8.83	21.95	0.400	0	0	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.32		2.195	
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04			0.4	
Kīnas kāpostu salāti ar dillem un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6				6.
kopā:		527	17.84	22.36	61.56	0.560	0.080	5.760	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		251	7.37	13.82	23.75	0	0	0.726	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	220	126	5.836	4.802	14.836	0.22		3.599	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	100	194	13.738	11.025	9.21	0.407		0.123	
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.421	1.245	0.04		0.007	7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		596	25.82	22.51	70.56	1.227	0	11.079	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Bezglutēna saldskābmaize	40	88	1.64	1.48	15.2			3.56	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		200	7.86	10.56	15.93	0	0	3.560	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	83	4.535	3.923	7.109	0.72		3.445	4.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	147	9.354	9.884	4.995	0.058		0.427	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		496	19.57	16.35	67.59	1.058	0.040	6.646	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Launags									
Biezpiena sieriņš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	2	15	0.012	1.65	0.088				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		205	4.74	11.70	19.99	0.200	0	0.200	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cukgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Bezlaktozes cukgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		571	21.49	23.94	66.77	0.526	0.450	5.967	
Launags									
Bezlaktozes ābolu pankūka	100	249	6.816	13.137	25.495	0.2	3.2	0.307	1;3;7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		263	7.14	13.29	27.79	0.200	3.200	1.039	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Makaroni ar maltu cukgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	1.472		1.8	1.
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04			0.4	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		558	25.06	20.55	66.81	1.712	0.080	6.465	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		248	5.26	7.11	39.87	0	0	2.600	
ceturtdiena, 9.aprīlis									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	220	126	5.836	4.802	14.836	0.22		3.599	9.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	80	155	10.99	8.82	7.368	0.326		0.098	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		642	25.85	20.34	86.82	0.911	0.250	13.748	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		203	8.71	9.35	19.71	0	0	1.800	

piektdiena, 10.aprīlis	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.
Cukgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	120	8.249	8.148	3.287	0.058		0.618	1;3;7
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7.
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		524	19.27	23.73	57.31	0.978	0.540	10.496	
Launags									
Kartupeļu pankūka	90	212	3.812	13.873	17.568	0.09		2.476	3.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		227	3.94	13.93	21.48	0.090	0	2.476	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Skola veģetārā

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Pupiņas dārzenu mērcē	100	112	5.39	4.479	12.638	0.46		5.107	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0.533	1.278	1.87	0.08	0.2	1.2	
Gurķi	40	5	0.24	0.08	0.72			0.2	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		542	14.49	21.29	72.63	0.900	0.700	13.331	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Blenderētas zemenes	20	7	0.168	0.084	1.155			0.336	
Formas maize Tradicionālā	40	86	1.92	0.4	17.4			2.64	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		254	19.52	8.76	22.74	0	0	2.976	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem un saldo krējumu	180	416	8.744	23.864	40.874	1.152		1.627	1;7
Tomāti	40	7	0.4	0.08	1.04			0.4	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0.713	1.941	1.778	0.04	0.08	0.491	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		533	13.22	26.54	59.13	1.392	0.080	6.292	
Launags									
Kafijas smalkmaizīte	50	170	3.491	6.257	24.562		0.007	0.022	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		229	4.80	6.61	36.78	0	0.007	0.722	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3.979	3.274	10.115	0.15		2.454	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni siera mērcē	120	81	3.03	5.68	4.362	0.499		3.024	1;7
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0.555	1.275	1.515	0.16		1.058	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		518	14.89	22.09	63.07	0.969	0.500	13.918	
Launags									
Vārtas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Formas maize Tradicionālā	20	43	0.96	0.2	8.7			1.32	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		155	7.18	9.28	9.43	0	0	1.320	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2.756	2.287	6.937	0.8		3.561	9.
Burkānu kotlete	60	117	3.817	6.328	11.047	0.24	1.5	1.567	1;11;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	20	0.2	1.63	1.031	0.018		0.013	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.08	0.04	0.95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0.62	0.112	0.968			0.58	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		534	14.65	23.51	64.98	1.548	2.040	12.094	
Launags									
Biezpiena sierīnš	38	141	4.446	9.31	9.918				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		238	7.12	14.07	20.13	0	0	1.360	