

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	180	26	1.408	0.306	4.362	0.18		2.407	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		727	21.08	25.14	92.33	1.550	0.500	10.202	

Otrā Izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	14.70	10.77	26.49	0	2.000	2.484	
Diena kopā:		993	35.78	35.91	118.82	1.550	2.500	12.686	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9.
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8.155	9.296	2.136	0.322		0.304	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		523	18.38	16.78	73.42	1.012	0.004	6.867	

Otrā Izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		163	6.05	3.28	27.19	0	3.500	0.648	
Diena kopā:		686	24.43	20.06	100.61	1.012	3.504	7.515	

trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Maltas cūkgāļas veltnītis	60	162	11.739	10.796	4.332	0.083		0.306	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0.458	0.1	1.74			1.16	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		513	23.93	20.77	55.04	1.018	0.150	9.844	

Otrā Izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiena sacepums	50	94	9.174	1.357	11.042		6.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		183	10.37	7.52	17.96	0	6.500	0.371	
Diena kopā:		696	34.30	28.29	73.00	1.018	6.650	10.215	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vārīta vistas gaļa	60	117	12.962	6.86	0.041	0.06		0.016	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Burkānu salāti ar sēklinām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Īdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		544	27.50	22.34	55.91	0.600	1.050	12.451	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Kanēļa smalkmaizīte	50	232	2.975	11.477	28.887	0.17	12.325	0.522	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		262	3.40	11.65	35.00	0.170	12.325	0.872	
Diena kopā:		806	30.89	33.99	90.91	0.770	13.375	13.323	
piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	20	0.43	1.672	0.959	0.02	0.12	0.375	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Īdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		655	18.87	28.06	81.38	0.750	1.280	6.678	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu ragū	0								1;7
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
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:		186	6.39	7.52	23.05	0.150	1.500	1.242	
Diena kopā:		841	25.26	35.58	104.43	0.900	2.780	7.920	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 10.novembris	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.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	110	151	11.936	10.771	1.717	0.44		0.98	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1.
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		857	22.45	34.78	100.82	1.790	1.100	10.902	

Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		857	22.45	34.78	100.82	1.790	1.100	10.902	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	220	94	3.708	4.47	9.816	0.396	0.004	4.021	9.
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9.174	10.458	2.403	0.362		0.342	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.				
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		747	23.63	26.96	100.43	1.208	0.604	9.565	

Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		747	23.63	26.96	100.43	1.208	0.604	9.565	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	105	7.136	5.409	6.874	1.		2.705	4;9
Maltas cūkgaļas veltnītis	90	243	17.608	16.195	6.499	0.125		0.459	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	60	12	0.549	0.12	2.088			1.392	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		752	36.25	28.84	83.06	1.480	0.180	14.179	

Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		752	36.25	28.84	83.06	1.480	0.180	14.179	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	180	129	6.961	5.201	13.447	0.18		4.892	9.
Vārīta vistas gaļa	70	136	15.122	8.003	0.048	0.07		0.019	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēklinām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		706	34.80	25.10	81.40	0.660	1.050	15.890	

Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		706	34.80	25.10	81.40	0.660	1.050	15.890	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem un gaļu	220	88	3.178	3.871	9.986	0.22	0.726	3.347	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135			7.	
Kurzemes stroganovs	100	181	9.746	14.51	3.047	0.4		0.222	1;7
Vārti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Kukurūza bufetei	20	17	0.66	0.24	3.14			0.48	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		828	24.77	33.35	105.93	0.890	1.466	9.213	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu ragū	0								1;7
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		828	24.77	33.35	105.93	0.890	1.466	9.213	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1.565	0.339	4.847	0.2		2.674	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		656	16.42	27.28	76.48	1.550	1.100	10.202	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		203	10.40	9.88	16.25	0	0	2.960	
Diena kopā:		859	26.82	37.15	92.72	1.550	1.100	13.162	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9.
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8.744	9.103	2.516	0.09		0.34	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		525	18.96	16.59	73.80	0.780	0.004	6.903	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1.226	0.214	20.492		5.	0.426	1.
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		186	6.42	2.59	33.64	0	5.000	0.776	
Diena kopā:		711	25.39	19.18	107.44	0.780	5.004	7.679	

trešdiena, 12.novembris	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
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Svaigu dārzeņu asorti ar kirbi	50	10	0.458	0.1	1.74			1.16	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		592	25.02	22.38	69.94	1.072	0.400	11.268	
Launags									
Vārīta cūkgaļa	50	117	11.92	7.636	0.217	0.05		0.094	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		245	16.08	12.60	15.72	0.050	0	2.334	
Diena kopā:		838	41.09	34.97	85.66	1.122	0.400	13.602	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	160	115	6.187	4.623	11.953	0.16		4.348	9.
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Īdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		595	25.16	20.58	75.80	0.620	1.050	10.017	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
kopā:		289	4.27	8.53	49.10	0	0	1.900	
Diena kopā:		884	29.43	29.11	124.90	0.620	1.050	11.917	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.					
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	20	0.43	1.672	0.959	0.02	0.12	0.375	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Īdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		551	18.34	25.88	59.43	0.740	0.780	10.216	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	120	270	6.406	14.637	28.134	0.12	2.4	3.88	3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		273	6.93	14.74	28.15	0.120	2.400	3.880	
Diena kopā:		824	25.27	40.62	87.58	0.860	3.180	14.096	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	180	26	1.408	0.306	4.362	0.18		2.407	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti kartupeli	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		564	22.16	25.83	59.24	1.050	1.100	11.419	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		239	16.40	6.88	26.65	0	2.000	2.484	
Diena kopā:		803	38.55	32.70	85.90	1.050	3.100	13.903	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9.
Vistas gala karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.				
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		542	15.67	23.89	65.89	1.040	0.604	5.629	

Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		320	2.63	11.65	50.74	0.100	0.500	0.700	
Diena kopā:		862	18.30	35.54	116.63	1.140	1.104	6.329	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Maltas cūkgalas veltnītis	70	189	13.695	12.596	5.055	0.097		0.357	1;3;7
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0.458	0.1	1.74			1.16	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		648	23.52	25.82	79.35	1.537	0.150	5.113	

Launags									
Vārīta cūkgala	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		237	7.55	14.20	20.02	0.430	0	0.257	
Diena kopā:		886	31.07	40.02	99.37	1.967	0.150	5.370	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	160	115	6.187	4.623	11.953	0.16		4.348	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Tomātu mērce	30	23	0.36		5.4				
Burkānu salāti ar sēklinām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		610	23.72	21.49	79.30	0.800	1.050	8.672	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		260	3.56	10.04	38.06	0	0	1.300	
Diena kopā:		870	27.28	31.53	117.35	0.800	1.050	9.972	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2.889	3.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	100	181	9.746	14.51	3.047	0.4		0.222	1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Konservēta kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71				
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
kopā:		585	18.41	26.38	67.47	1.215	0.750	8.107	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	60	210	6.61	14.691	12.585			0.029	10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		323	11.83	18.14	28.03	0	3.000	1.154	
Diena kopā:		908	30.24	44.53	95.50	1.215	3.750	9.261	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

VEĢETĀRĀ

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

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	220	32	1.722	0.373	5.331	0.22		2.942	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	150	73	2.943	3.607	6.969	0.93		3.96	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0.702	3.101	2.066	0.2	0.25	1.275	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		721	16.57	23.50	100.42	2.000	0.500	14.397	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	120	87	6.141	5.765	2.663	0.975		2.849	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1.41	6.213	1.101	0.04		0.027	1;7
Svaigu biešu salāti	50	38	0.62	2.624	2.846	0.15		0.975	
Marinēti gurķi	50	14	0.4	0.1	3.				
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		551	17.38	18.49	77.94	1.635	0.003	8.617	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	72	3.766	1.846	10.09	0.366		3.93	9.
Burkānu prosas plācenītis	100	237	4.926	14.432	22.031	0.453	2.51	1.305	1;3;7
Vārīts gaišais bulgurs	150	189	6.562	0.919	36.225	0.3		4.2	1.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	50	10	0.458	0.1	1.74			1.16	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.641	0.05	0.15	1.064	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		633	18.62	23.49	83.14	1.214	2.660	12.790	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	150	178	11.745	4.01	23.635	0.84		9.245	9.
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Īdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		542	21.87	19.15	69.19	1.350	1.050	20.266	

piektdiena, 14.novembris	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.
Dārzeņi siera mērcē	200	170	8.972	11.956	6.418	0.82		5.031	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.343	1.919	0.04	0.24	0.749	
Konservēta kukurūza	20	17	0.66	0.24	3.14				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Īdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		722	24.66	27.69	92.85	1.260	0.840	10.888	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	150	108	5.103	2.283	16.636	0.15	0.75	0.411	1;7
Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		216	7.09	6.94	30.61	0.150	2.250	2.267	

Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārtīti kartupeļi	130	97	2.756	0.138	20.394	0.13		2.894	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		459	18.69	22.05	45.43	0.810	0.900	8.273	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		229	14.67	6.64	26.27	0	2.000	2.484	
Diena kopā:		904	40.44	35.63	102.30	0.960	5.150	13.024	

otrdiena, 11.novembris	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	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:		287	12.30	12.40	32.39	0.150	0.150	2.901	

Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Vistas gaļa karija mērcē	60	95	6.116	6.972	1.602	0.242		0.228	1;7
Vārtītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Svaigu biešu salāti	60	45	0.743	3.149	3.415	0.18		1.17	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		435	15.18	18.09	51.68	0.892	0.303	7.139	

Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		174	6.21	3.33	29.63	0	3.500	0.788	
Diena kopā:		896	33.69	33.82	113.71	1.042	3.953	10.828	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	160	149	7.096	4.24	20.952	0.16	0.16	1.296	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	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:		310	9.99	8.88	48.54	0.160	0.160	3.196	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	189	13.695	12.596	5.055	0.097		0.357	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.163	1.896	0.783	0.018		0.012	1;7
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	30	6	0.275	0.06	1.044			0.696	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.385	0.03	0.09	0.639	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		602	21.36	22.83	68.64	1.265	0.090	6.637	
Launags									
Biezpiena sacepums	40	75	7.339	1.086	8.833		5.2	0.017	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		164	8.53	7.25	15.75	0	5.200	0.367	
Diena kopā:		1077	39.88	38.95	132.93	1.425	5.450	10.200	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		205	11.16	11.95	12.23	0.080	0	0.921	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Tomātu un piena mērce	20	13	0.441	0.643	1.44	0.08			7.
Burkānu salāti ar sēklinām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		499	22.92	18.99	57.60	0.580	0.900	7.940	
Launags									
Kanēļa smalkmaizīte	50	232	2.975	11.477	28.887	0.17	12.325	0.522	1;3
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		289	3.79	11.77	41.09	0.170	12.325	1.222	
Diena kopā:		993	37.86	42.70	110.93	0.830	13.225	10.083	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		255	9.18	8.70	34.41	0.150	0.300	3.748	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7
Kartupeļu biezputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		452	13.84	23.17	45.87	0.505	1.085	7.355	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
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:		186	6.39	7.52	23.05	0.150	1.500	1.242	
Diena kopā:		893	29.41	39.39	103.33	0.805	2.885	12.345	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 10.novembris	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.
Kaņēlcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		316	5.80	6.66	57.21	0.150	1.650	2.380	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		496	13.02	22.00	54.92	1.120	0.900	7.348	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		203	10.40	9.88	16.25	0	0	2.960	
Diena kopā:		1015	29.22	38.54	128.39	1.270	2.550	12.688	
otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Bezlaktozes siers	30	94	8.7	6.6					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		377	13.95	13.45	50.56	0.750	0	3.774	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Vistas gaļa karija mērcē	60	86	5.83	6.069	1.677	0.06		0.227	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Svaigu biešu salāti	60	45	0.743	3.149	3.415	0.18		1.17	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		389	14.89	13.18	51.43	0.660	0.003	7.137	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	63	0.858	0.15	14.344		3.5	0.298	1.
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		170	6.21	2.58	29.93	0	3.500	0.788	
Diena kopā:		935	35.05	29.21	131.93	1.410	3.503	11.699	
trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	150	188	3.878	3.885	34.29	0.15		1.62	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		333	6.64	8.39	57.76	0.150	0	3.520	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	30	6	0.275	0.06	1.044			0.696	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.385	0.03	0.09	0.639	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		407	19.33	14.61	47.60	0.858	0.090	7.777	
Launags									
Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	

Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		158	9.49	9.14	8.53	0.030	0	1.427	
Diena kopā:		897	35.47	32.13	113.90	1.038	0.090	12.724	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	121	7.536	7.964	4.125	0.08		0.021	3.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Vārīta vistas gaļa	20	39	4.321	2.286	0.014	0.02		0.005	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		208	13.14	10.50	13.75	0.100	0	0.926	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	130	93	5.027	3.756	9.712	0.13		3.533	9.
Vārīta vistas gaļa	40	78	8.641	4.573	0.028	0.04		0.011	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		463	19.82	17.08	56.12	0.490	0.900	7.640	
Launags									
Cepta baltmaize	50	182	3.9	6.75	25.7			1.9	1.
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
kopā:		289	4.27	8.53	49.10	0	0	1.900	
Diena kopā:		959	37.23	36.11	118.97	0.590	0.900	10.466	

piektdiena, 14.novembris	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.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		292	7.73	12.01	37.67	0.750	5.250	1.828	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		334	12.62	12.02	42.43	0.485	0.585	7.269	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		284	6.65	12.55	35.66	0.100	2.000	3.933	
Diena kopā:		909	26.99	36.58	115.77	1.335	7.835	13.030	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	150	130	5.76	2.748	19.365	0.15		2.88	1;7
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	7.91	8.09	34.56	0.150	0	4.430	

Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkano kāpostu salāti	30	23	0.421	1.861	1.24	0.12	0.15	0.765	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		402	14.61	19.07	41.81	0.830	0.900	8.718	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		250	18.13	7.12	27.04	0	2.000	2.484	
Diena kopā:		900	40.66	34.28	103.41	0.980	2.900	15.632	

otrdiena, 11.novembris	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	5	7	0.05	0.005	1.95				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
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:		264	11.43	13.12	26.15	0.150	0.150	1.551	

Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9.
Vistas gaļa karija mērcē	50	71	4.858	5.057	1.398	0.05		0.189	
Vārīti rīsi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Svaigu biešu salāti	60	45	0.743	3.149	3.415	0.18		1.17	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		449	11.18	20.23	55.27	0.930	0.603	4.705	

Launags									
Bezglutēna pankūka	100	223	1.295	7.352	37.99	0.1	0.5		3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		283	2.13	9.58	46.81	0.100	0.500	0.490	
Diena kopā:		997	24.74	42.93	128.23	1.180	1.253	6.746	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942	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.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		243	6.35	8.08	36.85	0.360	0.800	1.042	
Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Maltas cūkgaļas veltnītis	60	162	11.739	10.796	4.332	0.083		0.306	1;3;7
Vārīti bezglutēna makaroni	130	189	1.956	3.192	37.765	0.13		0.682	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ķirbi	30	6	0.275	0.06	1.044			0.696	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.385	0.03	0.09	0.639	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		503	19.74	20.28	59.59	1.163	0.090	4.059	
Launags									
Vārīta cūkgaļa	30	70	7.152	4.582	0.13	0.03		0.057	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
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:		156	7.46	9.43	10.34	0.230	0	0.257	
Diena kopā:		902	33.55	37.79	106.77	1.753	0.890	5.358	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	118	8.429	8.136	1.965	0.08		0.021	3;7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		203	9.95	12.39	12.09	0.280	0	0.021	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Tomātu mērce	30	23	0.36		5.4				
Burkānu salāti ar sēklīnām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		511	21.31	19.71	61.12	0.700	0.900	6.840	
Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		260	3.56	10.04	38.06	0	0	1.300	
Diena kopā:		974	34.82	42.15	111.27	0.980	0.900	8.161	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu pārslu putra	150	141	5.64	2.784	23.572	0.15	0.75	0.768	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklīm	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
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:		251	6.50	8.53	36.82	0.150	0.750	2.968	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2.167	2.639	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	50	91	4.873	7.255	1.523	0.2		0.111	1;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Konservēta kukurūza	30	26	0.99	0.36	4.71				
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		387	11.93	15.91	48.12	0.725	0.585	6.342	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	55	192	6.059	13.467	11.536			0.026	10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		302	11.28	16.92	25.98	0	2.000	1.151	

Diena kopā:		940	29.70	41.36	110.93	0.875	3.335	10.461	
-------------	--	-----	-------	-------	--------	-------	-------	--------	--