

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kaņēlcukurs	3	11	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	30	69	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	7	52	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			248	7.30	8.38	35.57	0.150	1.650	2.166	
Pusdienas										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Krējums skābs	5	10	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	150	273	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	20	68	68	4.96	5.36					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	11	0.433	0.687	0.355	0.06	0.06	0.639	
Citronu eļļas mērce	10	74	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar ogām	150	3	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:			565	18.93	22.15	70.61	1.420	0.660	4.510	
Launags										
Biezpiens ar krējumu	50	54	54	8.68	1.225	1.935				7.
Ievārījums	10	14	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	10	75	75	0.06	8.25	0.44				7.
Zāļu tēja	200	2	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			236	11.39	9.94	25.48	0	0	1.800	
Diena kopā:			1049	37.61	40.47	131.67	1.570	2.310	8.476	
	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	70	103	103	7.375	7.119	1.72	0.07		0.019	3;7
Saldskābmaize	20	46	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Siers	10	34	34	2.48	2.68					7.
Zāļu tēja	200	2	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			184	11.14	10.05	11.33	0.070	0	0.919	
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	130	129	129	6.307	7.993	7.675	0.162		1.653	3.
Krējums skābs	5	10	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7
Vārīti rīsi	150	170	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:			492	17.86	17.78	64.28	0.752	1.200	5.745	
Launags										
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm,(bērnudārzeņiem)	40	115	115	5.566	3.288	15.674		0.007	0.229	1;3;7
Banāni	50	44	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:			171	6.35	3.42	28.18	0	0.007	1.734	
Diena kopā:			847	35.35	31.25	103.79	0.822	1.207	8.398	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15		1.215	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:		239	8.07	8.36	33.37	0.150	0	2.115	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	70	128	7.724	8.6	4.9	0.133		0.848	1;3;7
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
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				
kopā:		486	18.21	22.56	48.80	0.773	0.600	7.538	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64		3.5	0.007	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		188	6.48	3.35	33.59	0	3.500	0.707	
Diena kopā:		912	32.76	34.27	115.76	0.923	4.100	10.360	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	170	118	6.052	2.904	17.923	0.17	0.17	1.758	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		231	7.57	7.30	35.55	0.170	0.170	2.658	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7
Vārīti griķi	130	144	3.218	0.686	31.145	0.13		1.373	
Biešu - burkānu salāti	60	27	0.81	0.678	4.392	0.12		1.698	
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:		447	21.13	15.98	53.72	0.463	0	6.698	
Launags									
Piena zupa ar nūdelēm	180	107	5.116	2.538	16.093	0.18	1.8	0.459	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		185	6.96	7.07	23.41	0.180	1.800	1.329	
Diena kopā:		863	35.66	30.34	112.68	0.813	1.970	10.685	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	160	144	6.014	3.207	22.901	0.16	0.8	0.942	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		279	8.20	12.79	32.77	0.160	0.800	1.802	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	160	23	1.252	0.272	3.877	0.16		2.139	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Burkānu kolrābjū salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
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:		370	19.59	14.04	39.67	0.470	0.150	7.378	
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		244	8.16	11.86	25.46	0	0	1.575	
Diena kopā:		894	35.95	38.68	97.89	0.630	0.950	10.755	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BĒRNUDĀRZS BEZ GLUTĒNA

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

	pirmdiena, 5.janvāris	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.	
Kaņēlcukurs	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	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		216	5.33	8.73	27.87	0.150	2.550	3.480		
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.	
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788		
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.355	0.06	0.06	0.639		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		471	11.87	17.75	64.05	0.420	0.060	4.110		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		231	15.10	11.20	16.94	0	0	2.225		
Diena kopā:		919	32.29	37.68	108.87	0.570	2.610	9.815		
	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	70	103	7.375	7.119	1.72	0.07		0.019	3;7	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Siers	10	34	2.48	2.68					7.	
Svaigu dārzenu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		205	11.47	10.91	13.07	0.070	0	3.677		
Pusdienas										
Frikadēlu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.	
Maltas cūkgaļas mērce	50	78	4.302	6.337	0.961	0.05		0.166		
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		512	16.68	20.78	63.09	0.628	1.200	4.792		
Launags										
Biezpiena plācenītis bez glutēna	80	162	13.2	5.121	15.758		2.4		3;7	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264		
kopā:		237	14.08	5.38	32.50	0	2.400	0.964		
Diena kopā:		953	42.23	37.06	108.66	0.698	3.600	9.433		
	trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Bezglutēna auzu pārslu putra	150	134	6.765	3.908	19.424	0.45	0.525		7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		242	7.95	9.02	33.05	0.450	0.525	2.225		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498		
Vārti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	30	17	0.453	0.975	1.541	0.24		0.713	7.	
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9					
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.	
kopā:		515	22.37	20.22	54.87	0.687	0	8.631		
Launags										
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5	0.21		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49		
kopā:		156	6.24	3.37	24.94	0	3.500	0.700		
Diena kopā:		913	36.55	32.61	112.85	1.137	4.025	11.556		

ceturttdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		212	6.52	7.67	29.44	0.150	0.150	3.776	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	70	116	7.868	8.134	2.845	0.07		0.208	
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Biešu - burkānu salāti	60	27	0.81	0.678	4.392	0.12		1.698	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		451	21.26	17.21	51.31	0.460	0	5.552	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	180	143	5.133	4.026	21.762	0.234		0.284	7.
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		244	5.67	9.40	33.73	0.234	0	0.284	
Diena kopā:		907	33.45	34.28	114.48	0.844	0.150	9.612	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		292	6.48	13.59	34.82	0.150	0.750	3.884	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Vārtīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		432	19.60	14.68	53.47	0.600	0.150	4.878	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		204	5.93	12.42	16.60	0	0	0.374	
Diena kopā:		928	32.01	40.69	104.88	0.750	0.900	9.136	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	150	196	3.611	2.261	39.603	0.15	0.15	0.034	1.
Kanēļcukurs	3	11	0.07	0.004	2.682		1.5	0.796	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		313	5.60	6.62	56.69	0.150	1.650	2.180	
Pusdienas									
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150	308	14.338	11.846	33.646	0.15		5.134	1.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0.48	0.933	2.667	0.06		0.72	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	30	11	0.433	0.687	0.355	0.06	0.06	0.639	
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:		449	19.77	15.47	53.99	0.870	0.060	9.641	
Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.		0.53	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		372	15.14	24.30	21.60	2.000	0	2.330	
Diena kopā:		1133	40.50	46.39	132.29	3.020	1.710	14.151	
otrdiena, 6.janvāris	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	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Vārīta vistas gaļa	20	39	4.321	2.286	0.014	0.02		0.005	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	60	11	0.56	0.13	1.844			1.433	9.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		242	14.33	10.73	20.39	0.100	0	2.809	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.463	4.966	3.413	0.2		0.27	7.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		502	18.42	17.93	65.83	0.778	1.200	5.996	
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	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264	
kopā:		332	7.89	13.46	43.77	0.200	3.200	1.759	
Diena kopā:		1076	40.64	42.12	129.99	1.078	4.400	10.564	
trešdiena, 7.janvāris	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	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		285	5.26	8.15	47.80	0.150	0	2.520	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	180	129	6.961	5.201	13.447	0.18		4.892	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	145	9.393	9.708	5.016	0.057		0.594	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Marinēti gurķi	30	18	0.15		0.9				
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		562	22.30	24.86	57.30	0.637	0.900	10.803	
Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5	0.21	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		152	6.24	2.62	25.24	0	3.500	0.700	
Diena kopā:		999	33.81	35.63	130.33	0.787	4.400	14.023	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.3		1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		244	4.04	6.66	42.91	0.300	0	2.874	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgaļas gulašs	70	123	7.726	9.302	2.081	0.28		0.295	
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Biešu - burkānu salāti	60	27	0.81	0.678	4.392	0.12		1.698	
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:		436	21.55	15.90	50.70	0.670	0	6.739	
Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	180	112	5.692	2.268	17.155	0.18	1.8	0.459	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		189	7.51	6.67	24.25	0.180	1.800	1.329	
Diena kopā:		868	33.10	29.23	117.86	1.150	1.800	10.942	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	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.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		268	7.77	12.34	30.90	0.150	0.750	1.744	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Vārtīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kukurūza bufetei	30	26	0.99	0.36	4.71			0.72	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		479	19.64	17.68	59.18	0.495	0.400	5.419	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	9.42	8.01	25.33	0.030	0	2.158	
Diena kopā:		962	36.83	38.03	115.41	0.675	1.150	9.321	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
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:		676	23.71	26.75	82.66	1.620	0.700	5.415	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0	0
kopā:									
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		252	20.04	7.04	27.20	0	0	1.800	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		627	23.96	23.37	79.58	1.028	0.800	6.171	
Otrā izvēle									
Plovs ar turku zirņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
kopā:									
Launags									
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, (bērnodārziem)	50	144	6.957	4.11	19.593		0.008	0.286	1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	12	0.187	0.03	2.504			0.605	
kopā:		156	7.14	4.14	22.10	0	0.008	0.891	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.	0.19		1.212	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.907	1.949	3.083	0.48		1.426	7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
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	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		613	24.76	28.52	60.16	1.120	0.600	12.515	
Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
kopā:									
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		158	6.07	3.15	27.66	0	5.000	0.010	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	140	92	7.716	4.642	4.689	0.14		2.22	4.
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7
Vārīts gaišais bulgurs	180	227	7.875	1.102	43.47	0.36		5.04	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		592	27.28	17.80	76.46	0.683	0.400	11.896	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	
kopā:									
Launags									
Piena zupa ar nūdelēm	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		197	7.53	7.35	25.20	0.200	2.000	1.380	
piektdiena, 9.janvāris									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	55	208	16.422	15.542	0.222	0.22		0.024	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Tomātu mērce	30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
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:		576	26.24	19.22	73.02	0.631	0.250	6.662	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0	0	0	0	0	0	0	0	
kopā:									
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		188	7.37	11.61	13.26	0	0	0.875	

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 5.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem		200	72	3.649	2.258	9.166	0.8		2.731	1;9
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni		220	400	12.312	6.102	72.572	0.88			1.
Siers		30	102	7.44	8.04					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu		50	35	0.8	1.554	4.444	0.1		1.2	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu		50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Citronu eļļas mērce		10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Ūdens ar ogām		200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			828	28.71	29.71	108.32	1.980	0.700	7.198	
Otrā izvēle										
Vārīti griķi		0	0	0	0	0	0	0	0	
otrdiena, 6.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa		200	198	9.702	12.297	11.808	0.25		2.543	3.
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltais cūkgaļas mērce		100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti rīsi		220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu		50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu		50	20	0.762	1.602	1.12	0.2		0.518	
Ūdens ar apelsīniem		150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			795	31.10	29.62	99.83	1.270	1.000	8.530	
Otrā izvēle										
Plovs ar turku zirņiem		0	0	0	0	0	0	0	0	
trešdiena, 7.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu		220	158	8.508	6.356	16.436	0.22		5.979	9.
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē		120	220	13.242	14.742	8.399	0.228		1.454	1;3;7
Vārīti kartupeļi		230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu		70	39	1.058	2.274	3.597	0.56		1.664	7.
Marinēti gurķi		30	18	0.15		0.9				
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		80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:			890	34.79	32.80	106.54	1.338	0.600	18.620	
Otrā izvēle										
Pērļu grūbas ar dārzeņiem		0	0	0	0	0	0	0	0	
ceturtdiena, 8.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem		200	132	11.023	6.631	6.699	0.2		3.172	4.
Cūkgaļas gulašs		80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīts gaišais bulgurs		200	252	8.75	1.225	48.3	0.4		5.6	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Biešu - burkānu salāti		50	23	0.675	0.565	3.66	0.1		1.415	
Ūdens ar ogām		200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			709	34.09	23.56	85.44	0.834	0.500	14.029	
Otrā izvēle										
Vārīts gaišais bulgurs			0	0	0	0	0	0	0	
piektdiena, 9.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem		250	36	1.956	0.424	6.058	0.25		3.343	9.
Cepts vistas šķiņķītis		70	265	20.901	19.781	0.283	0.28		0.03	
Vārīti rīsi		200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Tomātu mērce		30	21	0.535	1.07	2.223	0.031		0.03	1.
Burkānu kolrābju salāti		60	27	0.762	1.302	2.981	0.06	0.3	1.764	
Kukurūza bufetei		60	52	1.98	0.72	9.42			1.44	
Eļļas citrona mērce		10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām		150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			817	34.13	33.29	93.28	0.831	0.800	9.734	
Otrā izvēle										
Kartupeļu biežputra		0	0	0	0	0	0	0	0	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

pirmdienas, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	54	2.737	1.693	6.874	0.6		2.048	1;9
Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200	411	19.118	15.795	44.862	0.2		6.845	1.
Biešu salāti ar kīpoliem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
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	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		604	24.88	24.47	66.63	0.965	0.330	11.806	

Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	2.		0.53	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:		372	15.14	24.30	21.60	2.000	0	2.330	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	80	128	8.741	7.945	5.461	0.32		0.432	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		607	23.25	21.24	80.12	1.028	0.800	6.167	

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	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544			0.264	
kopā:		276	7.10	13.21	31.57	0.200	3.200	1.059	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.959	11.326	5.852	0.066		0.693	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Bezlaktozes piena mērce	30	11	0.394	0.182	1.873	0.12		0.008	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Marinēti gurķi	40	24	0.2		1.2				
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:		540	24.83	19.46	59.79	0.576	0.400	11.731	

Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	70	45	0.886	0.197	9.646		3.5	0.21	
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7.
kopā:		113	5.69	2.45	16.70	0	3.500	0.210	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Cūkgaļas gulašs	80	140	8.83	10.631	2.378	0.32		0.337	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	40	29	0.513	2.082	2.083	0.12	0.6	1.154	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		592	26.13	19.69	76.17	0.850	0.600	9.103	

Launags									
Bezlaktozes piena zupa ar makaroniem	200	124	6.325	2.52	19.061	0.2	2.	0.51	1;7
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		201	8.14	6.93	26.16	0.200	2.000	1.380	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0.635	1.085	2.484	0.05	0.25	1.47	
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		651	26.38	21.56	86.22	0.605	0.500	7.823	
Launags									
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	9.42	8.01	25.33	0.030	0	2.158	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 5.janvāris	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.
Vārtīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08		0.96	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08	0.08	0.852	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		496	13.97	19.96	64.16	0.490	0.080	4.720	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		215	18.54	7.56	17.50	0	0	2.225	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	148	7.277	9.223	8.856	0.188		1.907	3.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.12	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		635	21.08	26.91	76.17	0.788	0.800	4.901	

Launags									
Biezpiena plācenītis bez glutēna	120	243	19.8	7.681	23.636		3.6		3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	200	25	0.113	0.009	6.058			0.352	
kopā:		268	19.91	7.69	29.69	0	3.600	0.352	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	171	10.913	11.532	5.827	0.067		0.498	
Vārtīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Piena mērce ar baziliku	50	55	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7.
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.907	1.949	3.083	0.48		1.426	7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		595	25.68	24.74	62.53	1.097	0	10.711	

Launags									
Griķu mannas uzpūtenis	100	64	1.265	0.282	13.78		5.	0.3	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		136	6.07	3.28	20.53	0	5.000	0.300	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs bez miltiem	100	166	11.24	11.62	4.064	0.1		0.296	
Vārtīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08		1.132	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		585	26.43	22.47	67.61	0.550	0.400	6.864	

Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	200	159	5.703	4.473	24.18	0.26		0.315	7.
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		260	6.24	9.85	36.15	0.260	0	0.315	

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārtīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	30	23	0.038	0.423	4.782	0.03			
Burkānu kolrābjū salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Tvaicēti zaļie zirnīši	35	31	2.541	0.192	4.736	0.14		1.656	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumša maize	50	129	2.3	3.51	19.5				6.
kopā:		639	25.97	19.70	86.29	0.755	0.175	5.637	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		176	5.53	12.29	10.50	0	0	0.024	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA VEĢETĀRĀ

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

	pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu zupa	180	83	2.47	3.556	10.078	1.08			3.265	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8				1.
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Skābā krējuma mērce	30	34	0.49	2.909	1.412	0.03			0.135	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0.64	1.243	3.556	0.08			0.96	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0.577	0.915	0.473	0.08		0.08	0.852	
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:		690	24.74	23.53	92.22	2.070	0.080	6.312		
Launags										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87					7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		252	20.04	7.04	27.20	0	0	1.800		
	otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sarkano lēcu krēmzupa	200	162	9.25	4.604	21.126	1.2			4.877	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5.734	5.137	38.656	0.8			4.429	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8		1.27	
Ķīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16			0.414	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5		0.003	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.12	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		590	18.00	24.42	75.11	2.330	1.300	12.213		
Launags										
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm	50	144	6.957	4.11	19.593			0.008	0.286	1;3;7
Karstais ābolu dzēriens ar jānogām	150	19	0.085	0.007	4.544				0.264	
kopā:		162	7.04	4.12	24.14	0	0.008	0.550		
	trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoli zupa	150	63	2.271	3.258	5.937	0.15			3.252	9.
Rīsu - burkānu plācenīši 100g	100	180	4.57	6.645	25.611	0.418	2.67		1.202	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0.907	1.949	3.083	0.48			1.426	7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
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:		505	13.31	16.88	70.99	1.248	2.670	10.354		
Launags										
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0.892	0.102	14.64			3.5	0.007	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
kopā:		132	5.69	3.10	21.39	0	3.500	0.007		
	ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	180	121	3.982	7.355	9.487	0.54	1.8		2.392	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3.163	8.685	6.376	0.6			2.486	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4		1.156	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0.54	0.452	2.928	0.08			1.132	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		596	16.36	20.72	84.71	1.440	2.200	11.267		
Launags										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.		0.51	1;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		211	8.14	7.49	27.56	0.200	2.000	1.670		

piektdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1.174	0.255	3.635	0.15		2.006	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kāpostu kotlete	100	226	5.94	11.255	24.78	0.8		3.662	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		568	15.86	21.39	76.14	1.175	0.450	12.685	
Launags									
Karstmaize ar sieru	50	187	7.35	11.567	13.25			0.875	1;10;3;7
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		189	7.38	11.62	13.26	0	0	0.875	