

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2.927	3.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.792	1.561	0.4		0.89	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		626	26.81	28.62	63.69	0.930	0.950	10.782	

Otrā izvēle									
Vāriti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
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:		334	22.16	11.91	33.00	0	0	3.172	
Diena kopā:		960	48.97	40.54	96.69	0.930	0.950	13.954	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	180	129	6.961	5.201	13.447	0.18		4.892	9.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
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	
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:		682	23.17	25.83	88.35	0.670	1.050	10.818	

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

Launags									
Kokosa maizīte bērnodārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		412	9.81	11.10	67.11	0.283	4.151	1.911	
Diena kopā:		1093	32.98	36.93	155.46	0.953	5.201	12.729	

trešdiena, 17.septembris	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
Malta cūkgaļas veltnītis	60	162	11.739	10.796	4.332	0.083		0.306	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
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:		730	20.69	26.60	89.97	1.538	0.500	8.228	

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

Launags									
Biezpiena sacepums	60	112	11.009	1.629	13.25		7.8	0.025	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:		202	12.20	7.79	20.17	0	7.800	0.375	
Diena kopā:		932	32.89	34.39	110.13	1.538	8.300	8.603	

ceturtdiena, 18.septembris	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.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16	0.026	0.048	0.93	
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:		550	18.76	19.64	73.75	1.106	0.051	9.114	
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:		713	24.81	22.92	100.95	1.106	3.551	9.762	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	1.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
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	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
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:		615	27.64	24.71	69.30	0.715	0.620	8.125	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu ragū	0								1;7
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		1002	43.69	43.27	107.86	0.715	2.620	10.909	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	220	84	3.219	3.895	8.854	0.22	0.22	3.415	
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	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Burkānu kolrābjū salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Citronu eļļas mērce	10	74	0.01	8.008	0.647	0.1	0.6	0.003	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		741	31.09	30.51	83.04	1.050	1.020	13.689	

Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		741	31.09	30.51	83.04	1.050	1.020	13.689	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	237	11.792	16.199	11.121	0.12		0.634	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
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	
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:		901	31.76	32.41	118.76	0.750	1.050	13.864	

Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		901	31.76	32.41	118.76	0.750	1.050	13.864	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	189	13.695	12.596	5.055	0.097		0.357	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	220	437	1.232	6.82	79.2	0.88		3.74	1.
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.409	4.74	1.959	0.045		0.031	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Tomāti	60	10	0.6	0.12	1.56			0.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		912	25.96	31.12	117.01	1.882	0.600	10.892	

Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		912	25.96	31.12	117.01	1.882	0.600	10.892	

ceturtdiena, 18.septembris	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.
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12.394	17.196	3.963	0.6		1.298	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16	0.026	0.048	0.93	
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:		748	27.17	26.95	97.39	1.396	0.052	12.661	

Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		748	27.17	26.95	97.39	1.396	0.052	12.661	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	220	94	3.635	0.89	17.681	0.418		2.018	1.
Cepti vistas stilbiņi	60	141	14.026	9.189	0.503	0.24		0.018	
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7.
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	
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
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:		817	35.70	28.99	100.81	0.958	0.740	11.914	
Otrā izvēle									
Rudens dārzeņu ragū	0								1;7
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		817	35.70	28.99	100.81	0.958	0.740	11.914	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BEZ GLUTĒNA -SKOLA

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti bezglutēna makaroni	180	262	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		633	22.37	23.48	81.64	0.680	0.300	6.317	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		336	22.20	11.98	33.01	0	0	3.172	
Diena kopā:		969	44.56	35.46	114.65	0.680	0.300	9.489	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	180	129	6.961	5.201	13.447	0.18		4.892	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	160	7.655	10.765	8.102	0.08		0.423	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	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	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		664	20.98	27.12	83.46	0.850	1.050	9.626	
Launags									
Bezglutēna kūkss	70	285	3.85	13.65	36.19			0.84	3
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		531	11.00	17.36	81.53	0	0	2.724	
Diena kopā:		1195	31.99	44.48	164.99	0.850	1.050	12.350	
trešdiena, 17.septembris	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
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	28	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Īdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		569	22.71	21.72	69.30	1.557	0.500	8.639	
Launags									
Makaronu piena zupa	200	159	5.703	4.473	24.18	0.26	0.2	0.315	7
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
kopā:		322	5.88	14.01	43.54	0.660	0.200	0.315	
Diena kopā:		891	28.59	35.73	112.84	2.217	0.700	8.954	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.264	11.464	2.614	0.4		0.865	
Vārtīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16	0.026	0.048	0.93	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		543	17.10	20.01	73.15	1.306	0.051	8.014	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	224	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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		323	2.67	11.72	50.75	0.100	0.500	0.700	
Diena kopā:		866	19.76	31.73	123.90	1.406	0.551	8.714	
piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	32	0.859	0.555	5.928	0.3		0.944	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
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	23	0.546	2.015	0.664				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
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:		522	23.82	21.58	57.18	0.915	0.090	5.801	
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	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
kopā:		354	13.28	18.15	34.20	0	0	1.760	
Diena kopā:		876	37.10	39.73	91.38	0.915	0.090	7.561	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

BEZ LAKTOZES SKOLA

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
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.
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Burkānu kolrābjū salāti	30	14	0.381	0.651	1.491	0.03	0.15	0.882	
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		570	16.54	18.19	75.00	1.180	0.300	8.780	

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:		773	26.94	28.07	91.25	1.180	0.300	11.740	

otrdiena, 16.septembris	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.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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	
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:		659	22.72	25.79	83.22	0.650	1.050	10.726	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	200	124	0.36	2.36	26.				
kopā:		289	3.02	9.75	47.77	0.283	4.151	0.027	
Diena kopā:		948	25.74	35.54	130.99	0.933	5.201	10.753	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	75	5.138	3.895	4.949	0.72		1.948	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05		0.613	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
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:		605	25.64	23.54	70.31	1.092	0.750	11.657	
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:		851	41.72	36.13	86.03	1.142	0.750	13.991	

ceturtdiena, 18.septembris	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.
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.262	11.464	2.642	0.4		0.865	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16	0.026	0.048	0.93	
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:		550	18.76	19.64	73.75	1.106	0.051	9.114	
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		132	5.68	2.45	21.40	0	3.500	0.298	
Diena kopā:		682	24.44	22.09	95.16	1.106	3.551	9.412	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	1.
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
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	70	35	0.753	2.925	1.679	0.035	0.21	0.655	
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:		513	21.82	20.15	59.54	0.720	0.210	8.427	
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:		786	28.74	34.89	87.69	0.840	2.610	12.307	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

VEĢETĀRĀ

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni 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.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
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:		714	16.64	22.78	99.96	1.730	0.400	12.758	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0.577	0.117	1.545			1.22	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
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:		318	22.21	15.84	20.68	0.020	0.020	2.967	
Diena kopā:		1032	38.85	38.62	120.64	1.750	0.420	15.725	

otrdiena, 16.septembris	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.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
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	
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:		620	21.85	18.08	91.62	1.380	1.050	17.948	

Launags									
Kokosa maizīte bērnodārziem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Jogurts ar ogām	200	190	6.364	3.46	33.138			1.184	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		412	9.81	11.10	67.11	0.283	4.151	1.911	
Diena kopā:		1031	31.66	29.18	158.74	1.663	5.201	19.859	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeniem	200	86	3.371	4.064	8.923	0.36	0.004	3.656	9.
Burkānu prosas plācenītis	100	237	4.926	14.432	22.031	0.453	2.51	1.305	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
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		667	17.58	25.76	88.88	1.108	3.014	13.934	

Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.552	4.161	0.631	0.02	0.02	0.007	7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
kopā:		283	10.93	18.27	17.07	0.020	0.020	2.247	
Diena kopā:		949	28.52	44.03	105.95	1.128	3.034	16.181	

ceturtdiena, 18.septembris	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 griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1.41	6.213	1.101	0.04		0.027	1;7
Svaigu biešu salāti	70	53	0.867	3.674	3.984	0.21		1.365	
Kāļi tīrīti	30	10	0.36	0.06	2.16	0.026	0.048	0.93	
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:		557	18.05	20.16	74.88	1.721	0.051	11.125	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0.833	0.133	18.168		12.6	0.231	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		178	6.03	3.26	31.02	0	12.600	0.581	
Diena kopā:		735	24.07	23.41	105.89	1.721	12.651	11.706	
piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10.106	8.835	26.744	1.12		6.095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				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.
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:		715	26.19	28.12	88.02	1.595	0.240	12.598	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		1102	42.23	46.68	126.59	1.595	2.240	15.382	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 15.septembris	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
Kaņeļcukurs	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.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		230	7.32	6.80	34.47	0.150	2.250	2.757	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		443	15.40	16.75	51.28	0.830	0.150	5.001	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
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:		260	18.40	7.21	28.80	0	0	2.788	
Diena kopā:		932	41.12	30.77	114.54	0.980	2.400	10.546	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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.
Cūkgala saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar sēkliņām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
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:		505	19.55	20.05	61.04	0.440	0.450	8.912	
Launags									
Kokosa maizīte bērnodārzēm	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		364	8.22	10.24	58.83	0.283	4.151	1.615	
Diena kopā:		1075	38.92	42.23	132.10	0.803	4.601	11.448	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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 veltņītis	70	189	13.695	12.596	5.055	0.097		0.357	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0.163	1.896	0.783	0.018		0.012	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
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:		460	23.80	19.23	46.28	0.895	0.300	7.631	
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:		935	42.33	35.35	110.57	1.055	5.660	11.194	

ceturtdiena, 18.septembris	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.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.436	10.317	2.378	0.36		0.778	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Svaigu biešu salāti	40	30	0.496	2.1	2.276	0.12		0.78	
Kāļi tīrīti	20	7	0.24	0.04	1.44	0.018	0.032	0.62	
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:		427	16.49	16.42	52.43	0.918	0.035	7.918	
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:		888	35.00	32.15	114.46	1.068	3.685	11.607	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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									
Buljons ar makaroniem	130	55	2.148	0.526	10.448	0.247		1.192	1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		458	17.48	15.38	61.96	0.592	0.430	3.688	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		386	16.04	18.56	38.56	0	2.000	2.784	
Diena kopā:		1100	42.70	42.64	134.93	0.742	2.730	10.220	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES -bērnudārzs

pirmdiena, 15.septembris	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									
Biešu zupa	150	57	2.195	2.656	6.037	0.15	0.15	2.328	
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.
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		377	11.95	13.74	45.00	0.870	0.150	5.600	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Svaigu dārzeņu assorti 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:		897	28.15	30.28	118.47	1.020	1.800	10.940	
otrdiena, 16.septembris	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	
Zaļu 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	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.
Cūkgaļa saldskābā mērcē	80	158	7.861	10.799	7.414	0.08		0.423	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Burkānu salāti ar sēkliņām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
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:		509	19.27	19.65	63.06	0.440	0.450	8.199	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2.657	7.393	21.774	0.283	4.151	0.027	1;3
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		314	3.72	9.41	53.47	0.283	4.151	0.727	
Diena kopā:		1031	36.13	39.57	130.28	0.823	4.601	9.852	
trešdiena, 17.septembris	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
Cūkgaļa bumbiņa ar dārzeņiem, bez miltiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
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	19.57	15.05	46.78	0.858	0.300	7.887	
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	
Zaļu 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:		898	35.71	32.57	113.07	1.038	0.300	12.834	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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.					
Vegāniskais Cēdars siers	15	45		3.6	3.15				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		327	5.25	10.45	53.71	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.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.436	10.317	2.378	0.36		0.778	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu biešu salāti	40	30	0.496	2.1	2.276	0.12		0.78	
Kāļi tīrīti	20	7	0.24	0.04	1.44	0.018	0.032	0.62	
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:		454	16.20	16.64	59.08	0.918	0.035	7.604	
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	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		171	6.24	2.63	29.94	0	3.500	0.788	
Diena kopā:		953	27.68	29.71	142.74	1.668	3.535	12.166	
piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra bez piena	150	164	3.015	2.682	31.139	0.15	0.3	2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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:		278	5.44	8.06	44.99	0.150	0.300	3.748	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2.478	0.607	12.055	0.285		1.376	1.
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
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:		330	16.74	9.76	42.50	0.595	0.180	5.825	
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:		892	28.83	30.37	123.15	0.845	2.480	13.506	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BEZ GLUTĒNA -BĒRNUDĀRZS

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra	150	98	4.164	1.973	15.824	0.15	1.5	0.459	7
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
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		222	6.42	6.56	33.67	0.150	3.000	2.805	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	71	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	97	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārtīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Gurķi	70	9	0.42	0.14	1.26			0.35	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7
kopā:		433	16.65	18.10	50.14	0.550	0.150	3.931	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096				7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Auglis	80	45	0.632	0.2	9.76			0.56	
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		262	18.44	7.29	28.81	0	0	2.788	
Diena kopā:		917	41.50	31.95	112.61	0.700	3.150	9.524	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8.429	10.536	1.965	0.08		0.021	3;7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Krēmsiers	20	41	1.48	3.56	0.86				7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		228	10.03	14.86	12.30	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
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	160	7.655	10.765	8.102	0.08		0.423	
Vārtīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar sēkliņām	30	44	0.69	3.839	1.744	0.09	0.45	1.05	
Kāposti tīrīti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
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:		510	17.81	21.38	61.28	0.640	0.450	7.812	

Launags									
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3
Jogurts ar ogām	150	143	4.773	2.595	24.854			0.888	7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		402	8.31	12.60	62.90	0	0	2.188	
Diena kopā:		1141	36.15	48.84	136.49	0.920	0.450	10.021	

trešdiena, 17.septembris	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
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	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		245	6.38	8.15	36.86	0.360	0.800	1.042	

Pusdienas									
Zivju zupa	160	67	4.567	3.462	4.399	0.64		1.731	4;9
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	60	146	9.357	9.864	4.879	0.058		0.38	
Vārtīti 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 burkāniem un eļļu	30	17	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		415	18.57	16.58	46.80	1.158	0.300	6.655	

Launags									
Makaronu piena zupa	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195	0.15	0.236	7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		201	4.37	8.13	27.82	0.395	0.150	0.236	

Diena kopā:		860	29.32	32.86	111.48	1.913	1.250	7.933	
--------------------	--	------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------	--

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.803	0.15	0.15	1.833	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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		276	11.82	13.28	28.15	0.150	0.150	1.833	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2.528	3.048	6.692	0.27	0.003	2.742	9
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.438	10.317	2.352	0.36		0.778	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu biešu salāti	40	30	0.496	2.1	2.276	0.12		0.78	
Kāļi tīrīti	20	7	0.24	0.04	1.44	0.018	0.032	0.62	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		447	14.54	17.00	58.48	1.118	0.035	6.504	
Launags									
Bezglutēna pankūka	100	224	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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		286	2.17	9.65	46.82	0.100	0.500	0.490	
Diena kopā:		1009	28.53	39.93	133.45	1.368	0.685	8.827	

piektdiena, 19.septembris	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
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		250	6.26	8.35	36.89	0.150	0.750	2.515	
Pusdienas									
Buljons ar bezglutēna makaroniem	150	32	0.859	0.555	5.928	0.3		0.944	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
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	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Udens 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:		351	14.43	13.59	42.06	0.850	0.180	5.186	
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	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
kopā:		354	13.28	18.15	34.20	0	0	1.760	
Diena kopā:		956	33.97	40.09	113.15	1.000	0.930	9.461	