

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Vārti kartupeli	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Cūkgālas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	40	19	0.394	0.91	2.166	0.04		1.38	9.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		556	22.21	25.70	57.20	1.070	0.900	11.842	

Otrā Izvēle									
Vārti rīsi		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Biezpiens ar saldo krējumu	50	61	8.675	1.975	1.95	0.1			7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		202	11.02	6.69	25.89	0.100	0	1.608	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		747	27.57	25.40	99.54	1.510	3.800	6.204	

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

Launags									
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		225	4.76	9.85	28.87	0	0.012	0.658	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgālas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697	0.097		0.471	1;3;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Kirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		615	24.37	24.11	73.83	1.097	0.760	8.429	

Otrā Izvēle									
Zirņu biezputra		0	0	0	0	0	0	0	9.

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Sviestmaize ar tomātiem	40	83	1.591	4.076	9.796			0.853	1;7
kopā:		172	5.86	6.19	23.21	0.150	1.500	1.235	

ceturtdiena, 18.decembris	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		513	21.35	22.20	56.73	1.440	0	5.806	
Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem		0	0	0	0	0	0	0	1.
kopā:									
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	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11.861	14.422	23.361	0.69		4.284	7.
Kirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	40	21	0.634	1.551	1.337	0.16		0.56	7.
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		555	23.21	23.41	61.75	1.000	0	8.547	
Otrā izvēle									
Rīsi ar brokoļiem		0	0	0	0	0	0	0	7.
kopā:									
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	220	128	5.893	4.816	15.303	0.88		3.599	9.
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	184	13.866	12.399	3.763	0.24		1.274	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	50	23	0.492	1.138	2.708	0.05		1.725	9.
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		720	29.21	30.27	80.06	1.450	1.000	15.822	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi		0	0	0	0	0	0	0	
otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12.312	6.102	72.572	0.88			1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.51	0.48		0.685	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0.428	2.623	3.699	0.2	1.	1.588	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4			3.6	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		953	34.40	31.74	129.19	1.760	5.000	9.192	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs		0	0	0	0	0	0	0	1.
trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15.508	14.436	5.368	0.111		0.538	1;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Kīrbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		735	29.11	27.17	91.70	1.231	0.900	10.601	
Otrā izvēle									
Zirņu biežputra		0	0	0	0	0	0	0	9.
ceturtdiena, 18.decembris	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.		2.989	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0.725	0.1	1.815			1.305	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		821	30.05	36.81	91.33	1.810	0.500	9.461	
Otrā izvēle									
Pērļu grūbas ar dārzeņiem		0	0	0	0	0	0	0	1.
piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15.471	18.812	30.471	0.9		5.588	7.
Kīrbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	50	27	0.792	1.939	1.672	0.2		0.7	7.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4			3.6	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		787	32.10	30.88	93.69	1.300	0	12.345	
Otrā izvēle									
Rīsi ar brokoļiem		0	0	0	0	0	0	0	7.

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA VEĢETĀRĀ

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

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	298	9.652	5.897	48.054			8.032	1.
Dārzeņu mērce	30	58	0.438	5.694	1.226	0.12		0.184	7.
Kāpostu salāti ar zālumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	40	19	0.394	0.91	2.166	0.04		1.38	9.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		501	15.33	18.48	64.66	0.800	0.400	13.886	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Dārzeņu siera mērcē	150	102	3.788	7.1	5.452	0.624		3.78	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		513	13.15	19.33	69.83	1.589	1.050	14.830	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārais borščs	180	92	2.005	3.858	12.353	0.72	3.6	3.616	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	100	175	7.362	6.866	20.543	0.148	2.	1.524	1;3;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.173	3.154	0.808	0.03		0.02	7.
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Ķirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		642	15.37	27.15	83.67	1.168	6.500	9.002	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Zirņu pārslu plācenītis	100	152	4.77	7.228	18.176	0.5		2.792	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Baltie redīsi ar burkāniem	40	8	0.42	0.06	1.38			1.04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
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:		648	14.41	26.82	88.02	0.890	0.500	9.731	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	150	78	2.234	0.58	16.024	0.15		0.484	
Pupiņu - ķirbju sautējums ar kukurūzu	250	304	13.075	13.993	31.57	1.784		11.379	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ķirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	40	21	0.634	1.551	1.337	0.16		0.56	7.
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		635	20.65	27.55	76.04	2.099	0.250	15.184	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0.568	1.678	2.034	0.04	0.4	1.156	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		634	20.56	22.98	84.20	1.040	0.400	6.402	
Launags									
Biezpiens ar saldo krējumu	70	85	12.145	2.765	2.73	0.14			7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		217	12.99	7.71	25.85	0.340	0	0.848	
otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārtas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		504	18.61	20.92	57.50	0.910	3.800	8.856	
Launags									
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		237	4.44	11.54	28.47	0	0	1.238	
trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	160	82	2.61	4.439	7.757	0.64	0.32	2.603	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	80	258	15.266	18.56	7.439	0.01		0.104	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma mērce	30	30	0.387	2.417	1.632	0.03		0.133	7;9
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Ķirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		653	23.88	28.33	75.44	1.140	0.720	6.679	
Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		0.236	7.
Bezglutēna sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262				7.
kopā:		251	9.23	12.68	25.40	0.195	0	0.236	
ceturtdiena, 18.decembris	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
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	180	367	13.882	14.922	44.297	0.72		2.152	
Baltie redīsi ar burkāniem	40	8	0.42	0.06	1.38			1.04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		539	20.94	22.32	62.10	1.360	0	5.967	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	120	270	6.406	14.637	28.134	0.12	2.4	3.88	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		299	6.63	14.71	35.94	0.120	2.400	3.880	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	230	274	11.861	14.422	23.361	0.69		4.284	7.
Kirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	50	27	0.792	1.939	1.672	0.2		0.7	7.
Kukurūza bufetei	50	44	1.65	0.6	7.85			1.2	
Bezglutēna saldskābmaize	30	66	1.23	1.11	11.4			2.67	10;6
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		587	24.68	26.80	59.58	1.090	0	10.111	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

SKOLA BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.074	4.992	59.378	0.72			1.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	153	11.555	10.332	3.136	0.2		1.062	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Udens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		623	26.91	21.99	77.63	1.600	0.800	6.507	

Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	0.1		0.53	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		413	15.67	24.35	33.51	0.100	0	2.690	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0.342	2.098	2.959	0.16	0.8	1.27	
Vārītas bietes	40	16	0.6	0.04	3.36			1.	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Udens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		533	20.39	20.09	65.27	0.915	4.050	11.063	
Launags									
Kakao bez piena	200	101	0.704	2.786	18.302			0.851	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
kopā:		348	4.94	18.20	40.82	0.100	3.000	3.602	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	180	92	2.937	4.994	8.727	0.72	0.36	2.929	
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15.508	14.436	5.368	0.111		0.538	1,3;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Kīrbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		689	27.51	22.96	91.30	1.141	0.760	9.506	
Launags									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		272	10.92	9.81	32.80	0	0	2.900	

ceturtdiena, 18.decembris	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
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.58	49.219	0.8		2.391	
Baltie redīsi ar burkāniem	40	8	0.42	0.06	1.38			1.04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0.58	0.08	1.452			1.044	
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		512	22.21	21.09	58.10	1.600	0	6.639	
Launags									
Ābolu pankūka bez glutēna, piena	100	251	1.411	9.462	46.008		5.	0.74	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	1.64	9.53	53.82	0	5.000	0.740	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	280	257	15.742	13.591	17.741	0.28		6.378	
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0.572	1.274	1.158	0.04	0.2	0.44	
Kukurūza bufetei	40	35	1.32	0.48	6.28			0.96	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		534	27.03	22.30	55.96	0.470	0.200	10.521	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0.27	1.77	19.5				
kopā:		206	2.43	2.91	41.70	0	0	1.740	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	20	68	4.96	5.36					7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		311	12.53	12.33	37.71	0.150	0.750	1.496		

kopā:			577	12.55	12.55	57.77	5.155	5.755	1.455	
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.	
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867		
Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem	30	14	0.296	0.682	1.624	0.03		1.035	9.	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51		
kopā:			449	19.64	15.80	55.82	1.280	0.300	5.609	

kopa:			449	19.04	19.80	33.82	1.280	0.900	3.009	
Launags										
Biezpiens ar saldo krējumu	50	61	8.675	1.975	1.95	0.1				7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76		1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27		
kopā:			191	10.88	6.66	22.91	0.100	0	1.518	
Diena kopā:			951	43.05	34.80	116.44	1.530	1.050	8.623	

	otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	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					
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36		
kopā:		266	7.60	8.87	42.22	0.150	0.150	2.671		

		200	7.00	0.07	42.22	0.100	0.100	2.671		
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671		
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7.	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0.599	3.672	5.179	0.28	1.4	2.223		
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048		
kopā:		386	14.13	17.75	40.78	0.830	4.400	7.757		

kopā:		932	27.29	36.72	124.06	0.980	4.562	11.786	
Launags									
Kēkss (50g)	50	191	3.07	8.06	26.245		0.012	0.02	1;3;7
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		281	5.55	10.10	41.07	0	0.012	1.358	
Diena kopā:		932	27.29	36.72	124.06	0.980	4.562	11.786	

	trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	1.			0.668	7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		175	12.28	8.91	10.80	1.000	0		1.538	

Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas veltnītis	60	161	11.631	10.827	4.026	0.083		0.404	1;3;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Kirbis	30	7	0.33	0.03	1.38			0.66	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		486	20.06	19.83	55.69	0.883	0.600	6.755	

kopā:		450	20.90	10.00	50.00	0.000	0.000	0.700	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Sviestmaize ar tomātiem	40	83	1.591	4.076	9.796			0.853	1;7
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		211	6.41	6.37	31.75	0.150	1.500	1.725	
Diena kopā:		872	38.74	35.10	98.23	2.033	2.100	10.018	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		231	7.34	8.10	32.66	0.150	0.750	1.529	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Rīvēti baltie redīsi	35	5	0.385	0.035	0.735			0.56	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	35	8	0.507	0.07	1.27			0.914	
Ellas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
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:		528	18.66	26.10	54.17	1.210	0.500	5.994	
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:		946	32.49	37.56	120.42	1.360	4.750	8.230	
piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	125	4.875	3.638	18.12	0.15		1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	7.45	8.36	31.71	0.150	0	2.375	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Kirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	60	32	0.951	2.327	2.006	0.24		0.84	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		425	18.37	20.37	41.47	0.930	0	6.035	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		213	7.36	4.27	35.05	0	0	2.090	
Diena kopā:		871	33.18	33.00	108.22	1.080	0	10.500	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

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

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	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.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		312	11.13	12.72	37.75	0.150	0.750	2.561	

Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	30	19	0.426	1.259	1.525	0.03	0.3	0.867	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		508	16.17	18.23	68.07	0.920	0.300	5.362	

Launags									
Biezpiens ar saldo krējumu	50	61	8.675	1.975	1.95	0.1			7.
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		182	9.38	6.89	22.09	0.300	0	0.758	
Diena kopā:		1002	36.68	37.83	127.92	1.370	1.050	8.681	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		277	6.55	9.70	43.69	0.150	0.150	1.911	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		395	13.29	18.28	42.19	0.790	4.200	6.540	

Launags									
Bezglutēna kūkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		293	5.23	11.79	40.67	0	0	1.938	
Diena kopā:		965	25.07	39.77	126.55	0.940	4.350	10.389	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Vitamīnu biezpiens	100	95	10.404	4.33	3.472	1.		0.668	7.
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		189	11.49	9.43	13.20	1.000	0	2.893	

Pusdienas									
Boršcs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509	0.008		0.091	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Skābā krējuma mērce	20	20	0.258	1.611	1.088	0.02		0.089	7;9
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0.524	1.086	3.265	0.07	0.35	0.87	
Kirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		535	20.11	24.44	58.53	1.018	0.650	5.685	

Launags									
Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	150	119	4.277	3.355	18.135	0.195		0.236	7.
Bezglutēna sviestmaize ar sieru	40	132	4.957	9.323	7.262				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		307	10.02	12.93	37.60	0.195	0	0.936	
Diena kopā:		1031	41.62	46.80	109.33	2.213	0.650	9.514	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	30	81	0.75	2.28	12.9			3.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		267	6.52	9.42	38.49	0.150	0.750	3.884	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar cūkgalu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Baltie redīsi ar burkāniem	35	7	0.368	0.052	1.208			0.91	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	35	8	0.507	0.07	1.27			0.914	
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		460	18.07	18.59	53.81	1.200	0	5.241	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		310	6.35	12.52	43.45	0.100	2.000	3.933	
Diena kopā:		1037	30.94	40.53	135.76	1.450	2.750	13.058	
piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgāļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	180	214	9.283	11.287	18.283	0.54		3.352	7.
Ķirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	60	32	0.951	2.327	2.006	0.24		0.84	7.
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		435	18.14	21.09	41.37	0.930	0	7.360	
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1.5	0.15	25.2			0.99	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		236	7.09	3.40	44.15	0	0	1.690	
Diena kopā:		913	33.17	33.51	118.57	1.380	0.525	11.275	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		265	4.40	6.56	46.67	0.300	0	1.675	
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4.018	3.284	10.434	0.6		2.454	9.
Vārīta pasta - makaroni	120	218	6.716	3.328	39.585	0.48			1.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	107	8.089	7.233	2.195	0.14		0.743	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upenēm	150	3	0.098	0.015	0.458			0.51	
kopā:		454	19.77	16.38	55.72	1.280	0.600	5.440	
Launags									
Cepta ola	100	242	12.59	19.85	2.39	0.1		0.53	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Svaigu dārzeņu assorti ar ķirbi	70	14	0.641	0.139	2.437			1.624	
Tēja	150	32	0.42	0.076	8.937			0.27	
kopā:		416	16.17	24.47	32.96	0.100	0	4.224	
Diena kopā:		1135	40.35	47.40	135.36	1.680	0.600	11.339	
otrdiena, 16.decembris	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				
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
kopā:		292	4.87	6.93	55.50	0.300	0	3.094	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	90	119	9.471	7.554	2.802	0.36		0.879	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	35	28	0.3	1.836	2.589	0.14	0.7	1.112	
Vārītas bietes	35	14	0.525	0.035	2.94			0.875	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		367	16.26	14.20	41.75	0.770	3.700	8.001	
Launags									
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		375	5.55	17.76	47.44	0.100	2.000	4.089	
Diena kopā:		1033	26.68	38.88	144.69	1.170	5.700	15.184	
trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra bez piena	150	156	2.43	2.412	30.	0.75		2.712	1.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		234	4.27	6.87	37.10	0.750	0	3.582	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Maltas cūkgaļas veltnītis	70	188	13.569	12.632	4.697	0.097		0.471	1;3;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Baltā mērce	20	15	0.025	0.282	3.188	0.02			
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0.524	1.086	3.265	0.07	0.35	0.87	
Ķirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		553	23.47	19.42	69.44	0.907	0.650	8.176	
Launags									
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		272	10.92	9.81	32.80	0	0	2.900	
Diena kopā:		1059	38.65	36.10	139.34	1.657	0.650	14.658	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.3		0.912	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	15	45	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		255	4.15	7.67	42.60	0.300	0	1.557	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11.568	12.435	36.914	0.6		1.794	
Baltie redīsi ar burkāniem	35	7	0.368	0.052	1.208			0.91	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	35	8	0.507	0.07	1.27			0.914	
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:		438	18.51	16.11	53.97	1.200	0	6.341	
Launags									
Ābolu pankūka bez glutēna, piena	100	251	1.411	9.462	46.008		5.	0.74	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		336	2.43	9.78	66.02	0	5.000	1.440	
Diena kopā:		1029	25.09	33.57	162.58	1.500	5.000	9.338	
piektdiena, 19.decembris	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				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	5.82	8.35	45.29	0.150	0	2.490	
Pusdienas									
Vistas galas zupa ar rīsiem	180	157	8.179	7.826	13.397	0.18		1.131	
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	166	10.12	8.737	11.405	0.18		4.1	
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	60	25	0.858	1.912	1.737	0.06	0.3	0.66	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		396	20.48	18.71	36.55	0.420	0.300	6.791	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	30	113	2.16	1.14	22.2			1.74	
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:		262	3.22	3.16	53.90	0	0	2.440	
Diena kopā:		938	29.52	30.22	135.74	0.570	0.300	11.721	