

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

	pirmdiena, 23.februāris	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	5	7	0.05	0.005	1.95					
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Siers	30	102	7.44	8.04					7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Cukurs baltais	2	8		1.996	2.					
kopā:		377	17.90	16.22	38.70	0.150	2.300	4.428		
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.	
Cūkgala saldā krējuma mērcē	60	114	6.667	8.364	3.106	0.12		0.266	7;9	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
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:		407	14.74	15.49	51.76	0.960	0.300	6.511		
Launags										
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7		
kopā:		308	7.59	10.66	44.29	0.200	0	3.504		
Diena kopā:		1092	40.23	42.37	134.75	1.310	2.600	14.443		
	otrdiena, 24.februāris	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.	
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244		
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		230	7.35	7.64	32.74	0.150	0.750	1.888		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Kurzemes stroganovs	60	109	5.847	8.706	1.828	0.24		0.133	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52			1.	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5		
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:		556	19.85	18.24	76.01	0.910	0	7.125		
Launags										
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.	
kopā:		150	12.17	7.41	8.34	0	0.500	0.659		
Diena kopā:		936	39.37	33.28	117.10	1.060	1.250	9.672		
	trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas pārslu putra	150	127	3.908	2.22	22.536	0.3	0.75	2.115	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:		271	6.58	6.81	45.86	0.300	0.750	3.915		
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9	
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012		
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281		
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		376	19.55	16.63	35.82	0.900	0.340	5.957		
Launags										
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		337	12.24	8.22	50.09	0.600	0	0		
Diena kopā:		984	38.37	31.65	131.77	1.800	1.090	9.872		

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	138	6.144	3.048	20.579	0.15	0.3	2.712	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		426	16.08	16.29	52.56	0.150	3.300	5.946	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4.001	0.578	29.288	0.15		1.898	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
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:		449	17.85	14.64	60.59	1.050	0.600	10.905	
Launags									
Auzu pārslu piena zupa	150	93	4.568	2.745	12.596	0.15		0.729	1;7
Sviestmaize ar olu pastēti	40	110	3.444	5.672	10.611	0.08		0.769	1;10;3;7
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		231	8.41	8.54	29.31	0.230	0	1.848	
Diena kopā:		1105	42.33	39.48	142.46	1.430	3.900	18.699	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		248	8.07	6.92	37.74	0.150	0.150	2.019	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	140	83	5.047	5.296	3.699	0.14		1.922	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	50	103	7.115	6.648	3.428	0.011		0.235	1;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0.301	2.445	1.547	0.027		0.019	1;7
Rīvīti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		473	18.46	16.93	60.74	0.388	0.300	5.435	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		207	11.23	6.12	25.79	0	0	1.826	
Diena kopā:		928	37.76	29.97	124.27	0.538	0.450	9.280	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez glutēna

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

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
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	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		365	11.57	15.62	42.71	0.150	2.000	4.913	
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.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	2	0.051	0.024	0.345			0.048	
kopā:		426	15.05	18.00	50.04	0.980	0.300	5.455	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		268	5.30	11.86	33.96	0.200	0	1.304	
Diena kopā:		1059	31.93	45.48	126.71	1.330	2.300	11.672	
otrdiena, 24.februāris	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.
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Bezglutēna baltmaize	25	63	0.507	1.252	11.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		250	6.68	8.67	35.64	0.160	0.800	1.186	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	160	64	2.208	3.497	5.864	0.16		3.512	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Vārti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6				6.
kopā:		549	14.22	21.23	72.76	0.590	0	5.955	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
Diena kopā:		1054	22.50	38.66	156.69	0.750	5.800	8.029	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas biezputra	150	170	7.788	3.133	29.19	0.15		3.469	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.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		281	9.17	8.28	43.34	0.150	0	5.894	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cepti vistas stilbiņi	40	94	9.35	6.126	0.336	0.16		0.012	
Vārtīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14		0.647	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
kopā:		468	19.52	18.64	54.24	1.000	0.340	2.989	
Launags									
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	6.25	7.19	30.10	0.240	0	2.239	
Diena kopā:		970	34.94	34.11	127.68	1.390	0.340	11.122	
ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	150	156	6.72	3.21	24.	0.15		3.39	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7.
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		405	14.36	17.65	45.65	0.150	3.000	4.424	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārtīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		517	16.76	20.48	65.28	1.055	0.850	9.492	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		218	3.14	12.29	22.93	0.400	0	2.660	
Diena kopā:		1140	34.27	50.42	133.85	1.605	3.850	16.576	
piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra ar ķirbi	150	98	4.329	1.983	15.692	0.3	0.75	0.846	7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75				6.
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:		205	5.74	7.95	26.19	0.300	0.750	1.046	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas veltnītis tomātu mērcē	60	123	8.538	7.978	4.114	0.013		0.283	1;3;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Udens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		431	18.99	17.12	48.02	0.403	0.300	9.383	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		276	14.15	11.20	28.76	0	0	2.925	
Diena kopā:		912	38.88	36.27	102.97	0.703	1.050	13.354	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Bērnudārzs bez laktozes

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19			1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Vegāniskais siers Gouda	15	45		3.6	3.15				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
kopā:		333	6.71	10.94	50.33	0.150	2.000	4.428	
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	30	12	0.458	0.961	0.672	0.12		0.31	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
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:		400	15.00	14.76	51.40	0.910	0.300	6.895	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	180	79	0.859	0.952	16.651	0.18		0.164	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		246	4.69	5.64	42.83	0.180	0	2.714	
Diena kopā:		979	26.40	31.33	144.57	1.240	2.300	14.037	
otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	160	171	2.643	2.88	33.741	0.32		0.973	
Mīcītas ogas bez cukura	10	4	0.098	0.034	0.763			0.244	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		266	4.33	7.39	44.79	0.320	0	1.977	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	160	64	2.208	3.497	5.864	0.16		3.512	9.
Kurzemes stroganovs	60	109	5.847	8.706	1.828	0.24		0.133	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7.275	3.606	42.884	0.52			1.
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04			1.5	
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:		488	18.01	16.18	66.07	0.920	0	6.245	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
Diena kopā:		1010	23.94	32.32	159.14	1.240	5.000	9.110	
trešdiena, 25.februāris	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	3	22		2.4					
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	4.24	5.10	43.43	0.300	0	3.074	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011	
Vārīti rīsi	140	159	3.142	0.277	35.897	0.14		0.647	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.323	1.254	0.72	0.015	0.09	0.281	
Kolrābji	30	7	0.57	0.03	1.11			0.42	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		476	22.74	18.46	54.49	1.005	0.590	4.090	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	120	197	1.172	6.129	29.658	0.432		2.453	1;9
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		210	1.29	6.17	30.26	0.432	0	2.453	
Diena kopā:		919	28.27	29.72	128.19	1.737	0.590	9.617	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	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.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Kakao bez piena	150	76	0.528	2.09	13.727			0.638	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		419	6.40	13.06	66.80	0.750	3.000	5.550	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.958	6.878	1.585	0.24		0.519	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		424	15.84	14.58	57.20	1.050	0.600	9.491	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		285	4.81	15.61	31.48	0.100	0	3.101	
Diena kopā:		1129	27.04	43.24	155.48	1.900	3.600	18.142	
piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Griķu mannas putra bez piena	150	108	1.746	1.505	21.674	0.15	1.5	0.459	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
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:		241	4.49	6.00	41.40	0.150	1.500	2.459	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgāļas veltnītis bez miltiem	60	192	13.215	12.603	6.439	0.083		0.09	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Biešu salāti ar eļļu	30	21	0.449	0.931	2.798	0.06	0.3	0.746	
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar piparmētru	150							0.24	
kopā:		445	23.58	19.65	41.88	0.413	0.300	7.394	
Launags									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	9.50	9.60	31.91	0	0	2.500	
Diena kopā:		944	37.58	35.25	115.19	0.563	1.800	12.353	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	80	152	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
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:		571	20.44	19.22	78.03	1.100	0.300	8.813	
Otrā izvēle									
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1.
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		215	6.77	6.29	31.87	0.200	0	2.804	
otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		513	19.47	18.96	63.42	0.800	0.100	13.088	
Otrā izvēle									
Zirņu biežputra	0	0	0	0	0	0	0	0	9.
Launags									
Biezpiena sacepums	50	76	9.957	1.615	5.179		0.5	0.021	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	150	34	1.691	1.79	2.624			0.638	7.
kopā:		150	12.17	7.41	8.34	0	0.500	0.659	
trešdiena, 25.februāris	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
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		521	25.10	16.48	67.54	1.245	0.150	5.071	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņu asorti	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		337	12.24	8.23	50.09	0.600	0	0	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Kirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		601	20.65	21.33	80.97	1.165	0.650	11.573	
Otrā izvēle									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Magoņu maizīte skolām	50	182	3.626	8.583	21.997		0.005	0.347	1;3
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		184	3.65	8.63	22.01	0	0.005	0.347	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	164	11.385	10.637	5.485	0.017		0.377	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Rīvīti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		580	26.95	22.06	65.99	0.447	0.400	10.790	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Mīcītas ogas bez cukura	15	6	0.147	0.051	1.144			0.366	
Baltmaize	20	53	1.56	0.42	10.28			0.76	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		137	10.43	4.22	13.50	0	0	1.126	

Grupa

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

Otrā Izvēle

Otrā Izvēle

Otrā Izvēle

Otrā Izvēle

Otrā Izvēle

Värtili rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez glutēna

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

	pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Boršcs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0.2		0.443		7;9
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414		
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44		
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46				0.064	
kopā:		570	20.37	23.20	68.73	1.140	0.300	6.702		
Launags										
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2		0.604		7.
Bezglutēna tumšā maize	25	64	1.15	1.755	9.75					6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
kopā:		175	4.48	7.48	21.54	0.200	0	0.604		
	otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Kurzemes stroganovs	80	145	7.797	11.608	2.437	0.32		0.177		1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064		
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25		
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
Bezglutēna tumšā maize	40	103	1.84	2.808	15.6					6.
kopā:		527	18.30	21.22	62.08	0.820	0.100	11.333		
Launags										
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4		
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888		
	trešdiena, 25.februāris	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
Cepti vistas stilbiņi	50	117	11.688	7.657	0.42	0.2		0.015		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005		7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468		
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
kopā:		574	24.43	21.44	69.80	1.230	0.400	4.061		
Launags										
Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem	150	156	2.403	3.115	29.493	0.24		2.239		
Siers	15	51	3.72	4.02						7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		221	6.25	7.19	30.10	0.240	0	2.239		
	ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588		9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692		
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5		
Kirbis	50	12	0.55	0.05	2.3			1.1		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8					6.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
kopā:		609	20.09	22.78	79.70	1.175	0.750	10.993		
Launags										
Kartupeļu pankūka	100	148	2.2	8.11	16.28	0.4		2.31		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35		
kopā:		218	3.14	12.29	22.93	0.400	0	2.660		

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgālas veltnītis tomātu mērcē	80	164	11.385	10.637	5.485	0.017		0.377	1;3;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Baltā mērce	30	21	0.036	0.409	4.369	0.03		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		535	23.52	21.47	59.31	0.497	0.500	11.490	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Bezglutēna saldskābmaize	25	55	1.025	0.925	9.5			2.225	10;6
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		161	13.27	5.17	14.30	0	0	2.225	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola bez laktozes

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		617	21.51	23.91	78.15	1.045	0.550	9.389	
Launags									
Rīsu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2		0.182	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
kopā:		227	4.39	5.62	38.58	0.200	0	2.382	
otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Kurzemes stroganovs	70	127	6.822	10.157	2.133	0.28		0.155	1;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		500	18.79	16.53	66.12	0.780	0.100	13.511	
Launags									
Pankūka bez piena, bezglutēna	100	246	1.38	8.64	46.75		5.	0.4	
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0.196	0.068	1.526			0.488	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		256	1.60	8.76	48.28	0	5.000	0.888	
trešdiena, 25.februāris	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
Cepta vistas fileja	40	73	11.993	2.919	0.028	0.16		0.011	
Vārti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		566	26.14	20.27	69.14	1.145	0.650	6.028	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	120	197	1.172	6.129	29.658	0.432		2.453	1;9
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		211	1.30	6.18	30.27	0.432	0	2.453	
ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	80	117	6.61	9.171	2.113	0.32		0.692	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
Ķirbis	40	10	0.44	0.04	1.84			0.88	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		601	20.63	21.32	80.83	1.165	0.650	11.573	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	235	4.235	15.415	19.52	0.1		2.751	3.
Ievārījums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
kopā:		285	4.81	15.61	31.48	0.100	0	3.101	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	160	95	5.768	6.053	4.227	0.16		2.196	
Cūkgāļas veltnītis bez miltiem	60	192	13.215	12.603	6.439	0.083		0.09	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Rīvēti baltie redīsi	40	6	0.44	0.04	0.84			0.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		539	26.74	20.68	59.33	0.483	0.400	10.012	
Launags									
Vāritas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
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:		180	8.08	9.25	14.91	0	0	1.350	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Skola veģetārā

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

pirmdiena, 23.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem	180	60	1.516	1.992	8.875	0.18	0.54	2.661	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Brokoļi cepti ar sieru	150	112	9.996	6.338	3.414	1.2		4.008	7.
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Skābā krējuma sīpolu mērce	30	33	0.524	2.747	1.535	0.03		0.26	1;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	40	16	0.61	1.282	0.896	0.16		0.414	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
kopā:		629	21.15	23.99	80.98	1.760	1.040	12.951	

Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	150	55	2.476	1.201	8.678	0.15		0.453	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		252	6.74	6.14	41.18	0.150	0	3.353	

otrdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	220	88	3.035	4.809	8.063	0.22		4.829	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu risotto	220	270	4.635	11.772	36.709	1.76		4.061	9.
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0.721	1.144	0.591	0.1	0.1	1.064	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
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:		523	12.90	20.37	70.33	2.080	0.100	13.404	

Launags									
Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
kopā:		235	21.28	9.91	15.18	0	0.800	0.808	

trešdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	180	77	3.034	3.658	8.031	0.324		3.29	9.
Pupiņu plācenītis	150	284	11.877	13.952	27.662	0.3		7.341	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Piena mērce ar baziliku	30	33	0.973	2.105	2.684	0.12		0.008	7.
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		696	24.56	28.59	83.60	0.974	0.400	17.108	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8.395	4.16	49.481	0.6			1.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Marinēti gurķi	20	12	0.1		0.6				
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		337	12.24	8.23	50.09	0.600	0	0	

ceturtdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.
Dārzeņi ar Provansas garšaugiem	150	53	2.684	2.082	5.592	0.075		3.066	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5.335	0.77	39.05	0.2		2.53	1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0.533	1.278	2.07	0.04	0.4	1.2	
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	
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:		541	17.09	18.45	75.71	0.925	0.900	14.367	

Launags									
Magoņu maizīte skolām	50	182	3.626	8.583	21.997		0.005	0.347	1;3
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		184	3.65	8.63	22.01	0	0.005	0.347	

piektdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	67	2.177	3.274	7.174	0.701		2.478	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar piparmētru	200							0.32	
kopā:		623	26.93	23.34	73.68	1.001	0.500	11.295	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Ievārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		175	14.14	4.55	19.20	0	0	1.350	