

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		237	8.80	8.63	31.41	0.150	0.150	2.235	

Pusdienas									
Gaļas zupa ar putraimiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15		2.133	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārtī rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	30	13	0.396	0.39	1.818	0.03		0.93	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Kefīrs	100	48	3.	2.	4.5				7.
kopā:		465	20.31	16.16	58.98	0.630	0	5.975	

Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		334	13.13	13.46	39.97	0	2.000	3.275	
Diena kopā:		1037	42.24	38.24	130.35	0.780	2.150	11.485	

otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām un ķirbi	150	73	3.924	2.298	9.41	0.15	0.6	0.72	1;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārtītas olas	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		195	8.32	9.12	19.49	0.150	0.600	1.620	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārtīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Tomātu un piena mērce	20	13	0.441	0.643	1.44	0.08			7.
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		504	22.20	21.73	53.68	0.567	0.300	8.108	

Launags									
Ievārījuma maizīte bērnodārziem	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	4.99	5.54	39.57	0.320	4.580	1.059	
Diena kopā:		925	35.51	36.39	112.74	1.037	5.480	10.787	

trešdiena, 10.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	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9			0.25	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		209	7.06	7.05	30.44	0.150	0.150	2.701	

Pusdienas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	180	236	12.405	14.941	12.753	0.18		3.588	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	30	18	0.372	1.548	0.792	0.03		0.18	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	30	16	0.4	0.959	1.552	0.03	0.3	0.9	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar dzērvenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		457	19.82	23.18	41.46	0.240	5.550	5.880	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	150	247	1.465	7.661	37.072	0.54		3.066	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		350	8.93	15.75	37.08	0.540	0	3.066	
Diena kopā:		1016	35.81	45.98	108.98	0.930	5.700	11.647	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru 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				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	10.33	9.36	39.38	0.150	0.300	4.278	

Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	130	86	7.165	4.31	4.354	0.13		2.062	4.
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6.894	6.053	3.491	0.24		0.327	1;7
Vārītas pērļu grūbas	130	120	3.468	0.5	25.382	0.13		1.644	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		468	19.96	22.69	45.66	0.540	0.680	5.698	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		190	10.84	5.88	22.59	0	0	2.122	
Diena kopā:		945	41.13	37.92	107.63	0.690	0.980	12.098	

piektdiena, 12.septembris	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.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		261	7.60	11.60	31.89	0.150	0.750	1.884	

Pusdienas									
Rasolņiks	140	100	1.441	5.798	10.374	0.571	0.7	1.897	9.
Cepts vistas šķiņķītis	40	151	11.943	11.304	0.162	0.16		0.017	
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7.
Rīvēti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Rudzu maize	30	78	2.58	0.42	15.06			1.65	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		454	20.00	19.45	47.56	0.881	0.730	7.564	

Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	40	151	5.68	10.206	9.2			0.6	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		209	6.50	10.51	21.41	0	0	1.300	
Diena kopā:		923	34.10	41.56	100.85	1.031	1.480	10.748	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15		2.133	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21		0.114	7.
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05		1.55	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		565	27.00	18.57	70.52	0.810	0	11.714	

Otrā Izvēle									
Vārtas pērļu grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
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.		
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		359	14.73	14.57	42.08	0	2.000	3.534	
Diena kopā:		923	41.73	33.14	112.60	0.810	2.000	15.248	

otrdiena, 9.septembris	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	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.72	10.071	4.123	0.067		0.672	1;3;7
Vārti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		662	26.27	23.22	86.58	0.697	0.250	7.984	

Otrā Izvēle									
Vārti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Ievārījuma maizīte	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58	0.159	1;3
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		226	4.99	5.54	39.57	0.320	4.580	1.059	
Diena kopā:		889	31.27	28.76	126.15	1.017	4.830	9.043	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	210	84	2.897	4.59	7.697	0.21		4.609	9.
Plovs ar cūkgalu	200	282	11.578	12.206	31.54	0.8		2.785	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0.05		0.3	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8			2.7	1.
Ūdens ar dzērvenēm	100	2	0.015	0.025	0.31			0.145	
kopā:		635	24.36	24.60	79.00	1.110	0.500	12.039	

Otrā Izvēle									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgalu	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	

Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.72		4.088	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		433	9.42	18.31	49.44	0.720	0	4.088	
Diena kopā:		1068	33.78	42.90	128.44	1.830	0.500	16.127	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.921	5.968	6.029	0.18		2.855	4.
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vārtīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Ziedkāposti	50	11	1.25	0.15	1.15			1.45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		548	26.18	22.19	60.59	0.750	0.400	6.097	
Otrā izvēle									
Kartupeļu biežputra	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709				7.
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		228	14.55	6.44	27.03	0	0	2.332	
Diena kopā:		776	40.73	28.63	87.62	0.750	0.400	8.429	
piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	140	100	1.441	5.798	10.374	0.571	0.7	1.897	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Vārtīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		649	28.33	25.44	75.27	1.001	0.750	7.356	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	50	189	7.1	12.757	11.5			0.75	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		247	7.92	13.06	23.71	0	0	1.450	
Diena kopā:		895	36.25	38.49	98.97	1.001	0.750	8.806	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3.389	1.938	9.054	0.2		2.844	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3		0.163	7.
Vārti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05		1.55	
Tvaicēti zāļi zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		709	33.45	23.94	87.40	0.970	0	14.019	

Otrā izvēle									
Vārtas pērļu grūbas	0								1.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		709	33.45	23.94	87.40	0.970	0	14.019	

otrdiena, 9.septembris	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	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	90	188	12.497	12.948	5.302	0.086		0.865	1;3;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2			7.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25	1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		780	31.95	29.37	96.41	0.786	0.250	8.702	

Otrā izvēle									
Vārti rīsi	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		780	31.95	29.37	96.41	0.786	0.250	8.702	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Plovs ar cūkgaļu	220	310	12.736	13.427	34.694	0.88		3.064	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0.744	3.096	1.584	0.06		0.36	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Saldskābmaize	80	183	5.04	0.8	38.4			3.6	1.
Ūdens ar dzērvenēm	100	2	0.015	0.025	0.31			0.145	
kopā:		761	29.18	28.73	96.26	1.250	0.600	14.456	

Otrā izvēle									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	0								
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		761	29.18	28.73	96.26	1.250	0.600	14.456	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	210	138	11.574	6.963	7.034	0.21		3.331	4.
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.789	12.106	6.981	0.48		0.654	1;7
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Ziedkāposti	50	11	1.25	0.15	1.15			1.45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		742	35.16	26.81	88.55	0.920	0.400	9.028	

Otrā izvēle									
Kartupeļu biezputra	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		742	35.16	26.81	88.55	0.920	0.400	9.028	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9.
Cepts vistas šķiņķītis	60	227	17.915	16.955	0.242	0.24		0.026	
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
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 citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		828	35.65	32.13	96.83	1.306	1.050	9.484	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	0								7.
kopā:		0	0	0	0	0	0	0	
Diena kopā:		828	35.65	32.13	96.83	1.306	1.050	9.484	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu zupa bez piena	150	104	1.778	2.205	19.346	0.15			0.729	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54				0.15	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		200	3.90	6.73	30.89	0.150	0	1.749		
Pusdienas										
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15			2.133	1,9
Cūkgaļas stroganovs	90	131	9.839	9.32	1.94	0.09			0.209	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	30	13	0.396	0.39	1.818	0.03			0.93	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12			1.419	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		477	20.44	16.45	60.83	0.540	0	7.375		
Launags										
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2				0.7	
Tēja	150	2	0.39	0.076	0.012					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6						
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
kopā:		274	9.87	11.23	31.92	0	0	2.500		
Diena kopā:		951	34.20	34.40	123.63	0.690	0	11.624		
	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu zupa bez piena	150	66	0.715	0.794	13.876	0.15			0.136	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Vārītas olas	25	37	3.082	2.45	0.252					3.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		231	6.34	7.70	33.34	0.150	0	1.936		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15			0.943	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066			0.639	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12			2.671	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02			0.245	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3		2.074	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.052	0.045	0.24					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
kopā:		490	22.48	21.76	50.07	0.476	0.300	7.472		
Launags										
Ievārījuma maizīte	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58		0.159	1,3
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.				0.9	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		226	4.99	5.54	39.57	0.320	4.580	1.059		
Diena kopā:		948	33.82	35.00	122.97	0.946	4.880	10.467		
	trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75			1.974	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	30	82	3.63	0.81	14.19				1.74	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Gurķi	50	6	0.3	0.1	0.9				0.25	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		286	6.71	7.37	48.40	0.750	0	3.964		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15			3.292	9.
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	200	262	13.783	16.601	14.17	0.2			3.987	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	30	15	0.238	1.26	0.736	0.015	0.09		0.228	
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52				0.75	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465				0.218	
kopā:		352	16.56	21.21	23.39	0.365	0.090	8.475		
Launags										
Pasta ar dārzeņiem	180	296	1.758	9.193	44.486	0.648			3.68	1,9
Marinētu gurķu salāti	30	16	0.239	0.901	1.757				0.006	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		313	2.02	10.15	46.25	0.648	0	3.686		
Diena kopā:		952	25.29	38.72	118.04	1.763	0.090	16.125		

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13			1.29	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		310	6.59	8.72	49.96	0.150	0.300	4.278	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	150	1	0.045	0.008	0.105			0.24	
kopā:		390	18.53	17.87	38.88	0.380	0.180	4.001	
Launags									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6.481	3.43	0.021	0.03		0.008	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	7	50		5.6					
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	9.82	9.73	31.43	0.030	0	2.508	
Diena kopā:		958	34.94	36.32	120.26	0.560	0.480	10.787	
piektdiena, 12.septembris	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	
Saldskābmaize	30	69	1.89	0.3	14.4			1.35	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.					
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		271	5.01	7.14	46.41	0.300	0	2.362	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12		2.679	9.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	30	24	0.257	1.574	2.219	0.12	0.6	0.953	
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 citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		467	21.33	22.46	42.84	1.052	1.350	7.362	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		298	6.32	12.56	39.08	0.100	4.000	4.327	
Diena kopā:		1036	32.66	42.16	128.32	1.452	5.350	14.051	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BEZ LAKTOZES

	pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Galas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	150	51	2.542	1.454	6.791	0.15			2.133	1;9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1			0.232	
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18			1.901	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8.						
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05			1.55	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2			2.365	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		639	25.73	22.31	82.27	0.680	0	0	10.381	
Launags										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016					
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4.						
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
kopā:		232	9.60	9.53	25.82	0	0	0	2.150	
Diena kopā:		872	35.33	31.83	108.09	0.680	0	0	12.531	
	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas galas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15			0.943	
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066			0.639	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Tomātu mērce	50	28	0.678	1.128	3.642	0.05			0.613	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25		1.728	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85				0.7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
kopā:		558	25.03	22.05	63.09	0.546	0.250	0.250	9.530	
Launags										
Ievārījuma maizīte	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58		0.159	1;3
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.				1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		270	5.59	5.64	49.57	0.320	4.580	0.250	1.959	
Diena kopā:		828	30.63	27.69	112.65	0.866	4.830	0.250	11.489	
	trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	240	96	3.311	5.246	8.796	0.24			5.268	9.
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	327	17.229	20.751	17.713	0.25			4.984	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.397	2.1	1.227	0.025	0.15		0.379	
Vārītas bietes	60	25	0.9	0.06	5.04				1.5	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8				2.7	1.
kopā:		615	25.65	28.81	62.20	0.515	0.150	0.150	15.121	
Launags										
Pasta ar dārzeņiem	180	296	1.758	9.193	44.486	0.648			3.68	1;9
Marinētu gurķu salāti	30	16	0.239	0.901	1.757				0.006	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		313	2.02	10.15	46.25	0.648	0	0	3.686	
Diena kopā:		928	27.67	38.95	108.45	1.163	0.150	0.150	18.807	
	ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11.023	6.631	6.699	0.2			3.172	4.
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1			0.332	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15		0.468	
Ziedkāposti	50	11	1.25	0.15	1.15				1.45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar ogām	200	1	0.06	0.01	0.14				0.32	
kopā:		570	25.52	26.42	57.54	0.510	0.400	0.400	6.575	
Launags										
Vārīta vistas gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05			0.013	
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:		282	14.14	10.42	31.44	0.050	0	0	2.513	
Diena kopā:		852	39.66	36.83	88.98	0.560	0.400	0.400	9.088	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	170	122	1.749	7.041	12.597	0.693	0.85	2.303	9.
Cepts vistas šķiņķītis	60	227	17.915	16.955	0.242	0.24		0.026	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	170	121	3.488	0.189	25.51	0.17		3.795	9.
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0.514	3.148	4.439	0.24	1.2	1.906	
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 citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
kopā:		635	27.77	28.08	64.75	1.343	2.050	11.158	
Launags									
Ābolu un ķirbju pankūka	100	225	5.338	12.197	23.445	0.1	2.	3.233	3.
Mīcītas ogas ar cukuru	20	16	0.17	0.062	3.426		2.	0.394	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
kopā:		309	6.48	12.61	41.52	0.100	4.000	4.467	
Diena kopā:		944	34.25	40.69	106.27	1.443	6.050	15.625	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BEZ GLUTĒNA

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 8.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	21	0.66	0.65	3.03	0.05		1.55	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2		2.365	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		549	21.91	17.65	75.18	0.880	0	6.942	
Launags									
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1			0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467			1.034	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
kopā:		291	12.74	15.45	24.58	0	0	1.384	
Diena kopā:		840	34.65	33.09	99.76	0.880	0	8.326	
otrdienā, 9.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.558	7.514	9.089	0.264		1.559	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	60	144	9.396	9.688	4.901	0.057		0.548	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Tomātu mērce	40	22	0.543	0.903	2.914	0.04		0.491	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0.465	2.593	2.98	0.15	0.75	1.674	
Kolrābji	50	12	0.95	0.05	1.85			0.7	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		631	27.92	26.59	68.57	0.891	0.750	8.979	
Launags									
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		295	4.01	10.07	45.87	0	0	2.400	
Diena kopā:		926	31.93	36.66	114.44	0.891	0.750	11.379	
trešdienā, 10.septembris									
Pusdienas									
Dārzenu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	220	288	15.162	18.261	15.587	0.22		4.385	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0.05		0.3	7.
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2			1.25	
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25	0.001	7
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5	1.49	
Bezglutēna slāskābmaize	20								10;6
kopā:		572	23.31	26.63	58.83	0.270	7.750	7.426	
Launags									
Bezglutēna pasta ar bezlaktozes sieru	150	280	10.593	12.152	31.623	0.258		0.873	7;9
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		286	10.78	12.31	32.00	0.258	0	0.973	
Diena kopā:		858	34.09	38.95	90.83	0.528	7.750	8.399	
ceturtdienā, 11.septembris									
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	180	118	9.921	5.968	6.029	0.18		2.855	4.
Maltas cūkgaļas mērce	75	117	6.452	9.506	1.442	0.075		0.249	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Ziedkāposti	50	11	1.25	0.15	1.15			1.45	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Udens ar rabarberiem	200	1	0.06	0.01	0.14			0.32	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
kopā:		573	22.77	24.10	64.99	0.465	0.400	8.175	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		220	12.61	7.09	25.21	0	0	1.432	
Diena kopā:		793	35.38	31.19	90.20	0.465	0.400	9.607	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3.693	0.2	27.011	0.18		4.019	9.
Kāju burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0.112	0.136	0.832			0.128	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7
kopā:		599	26.58	27.34	58.59	1.042	0.800	10.509	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
kopā:		234	6.36	12.61	22.71	0	0	0.724	
Diena kopā:		833	32.94	39.95	81.29	1.042	0.800	11.233	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 BEZ GLUTĒNA

pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra	150	175	7.616	4.484	26.279	0.6		1.839	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		280	9.01	9.82	39.12	0.600	0	1.989	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar prosas putrainiem un cūkgaļu	150	77	2.395	4.304	7.159	0.15		1.963	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	30	13	0.396	0.39	1.818	0.03		0.93	
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		425	16.65	15.07	55.36	0.700	0	5.051	
Launags									
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Kakao dzēriens	150	74	4.825	3.325	6.35			0.775	7
Cukurs baltais	2	8			1.996				
Bezglutēna tumšā maize	20	51	0.92	1.404	7.8				6.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
kopā:		294	11.53	14.46	28.57	0	0	1.475	
Diena kopā:		999	37.18	39.36	123.05	1.300	0	8.515	
otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3.302	1.601	11.571	0.2	0.2	0.604	7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Vārītas olas	25	39	3.225	2.8	0.175				3
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		197	6.68	9.29	21.45	0.400	0.200	0.604	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.558	7.514	9.089	0.264		1.559	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Tomātu mērce	20	11	0.271	0.451	1.457	0.02		0.245	
Burkānu salāti ar eļļu	60	45	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
kopā:		571	25.58	27.15	55.01	0.850	0.900	7.123	
Launags									
Bezglutēna kēkss	50	204	2.75	9.75	25.85			0.6	3
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		251	3.41	9.97	35.87	0	0	1.500	
Diena kopā:		1019	35.67	46.42	112.33	1.250	1.100	9.227	
trešdiena, 10.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				
Bezglutēna maize	40	88	0.116	1.291	18.92	0.4			
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		240	5.60	8.11	36.92	0.550	0.150	1.551	
Pusdienas									
Dārzenu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	180	236	12.405	14.941	12.753	0.18		3.588	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	30	18	0.372	1.548	0.792	0.03		0.18	7.
Vārītas bietes	30	12	0.45	0.03	2.52			0.75	
Citronu biezpienkrēms	40	68	5.039	4.469	1.805		0.2		7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		436	18.61	21.13	41.98	0.210	5.200	5.729	
Launags									
Bezglutēna pasta ar bezlaktozes sieru	150	280	10.593	12.152	31.623	0.258		0.873	7;9
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		286	10.78	12.31	32.00	0.258	0	0.973	
Diena kopā:		962	34.98	41.55	110.90	1.018	5.350	8.253	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu putra bez piena, bez cukura	150	154	3.	2.472	29.04	0.15		2.688	1.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Tomāti	30	5	0.3	0.06	0.78			0.3	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		268	3.99	8.31	42.56	0.150	0	4.988	
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8.267	4.974	5.024	0.15		2.379	4.
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	30	0.646	2.507	1.439	0.03	0.18	0.562	
Ūdens ar ogām	150	1	0.045	0.008	0.105			0.24	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
kopā:		445	19.03	19.39	47.48	0.380	0.180	6.001	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10.416	1.47	2.322				7
Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Graudu maize bezglutēna	30	69	1.53	1.53	12.24				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		243	13.12	7.60	29.29	0	0	1.432	
Diena kopā:		955	36.15	35.29	119.32	0.530	0.180	12.421	
piektdiena, 12.septembris	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
Bezglutēna maize	20	44	0.058	0.646	9.46	0.2			
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
kopā:		259	6.40	12.05	31.75	0.350	0.750	0.984	
Pusdienas									
Rasolņiks	150	108	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepts vistas šķiņķītis	50	189	14.929	14.129	0.202	0.2		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	160	114	3.282	0.178	24.01	0.16		3.572	9.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	30	14	0.376	0.655	1.736	0.03	0.03	0.904	7
Rīvīti baltie redīsi	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0.5	1.52	8.6			2.	
Ūdens ar citrusaugļiem	150	4	0.084	0.102	0.624			0.096	
kopā:		499	21.17	23.83	47.05	1.002	0.780	9.106	
Launags									
Bezglutēna karstmaize ar sieru	50	175	5.508	12.242	10.487			0.024	10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Auglis	70	39	0.553	0.175	8.54			0.49	
kopā:		218	6.12	12.54	19.05	0	0	0.514	
Diena kopā:		975	33.69	48.41	97.84	1.352	1.530	10.604	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

VEGETĀRĀ

	pirmdiena, 8.septembris	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	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	94	5.261	3.545	10.253	0.23			0.078	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44					7.
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.762	1.602	1.37	0.05	0.25		0.518	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3.63	0.275	6.765	0.2			2.365	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.04	0.05	0.73				0.4	
kopā:		639	20.45	19.61	94.86	1.381	0.250	10.151		

Launags										
Auglis	50	28	0.395	0.125	6.1				0.35	
Kakao dzēriens	200	98	6.433	4.433	8.467				1.034	7.
Cukurs baltais	2	8			1.996		2.			
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2				1.8	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Siers	20	68	4.96	5.36						7.
kopā:		331	14.34	14.44	35.98	0	2.000	3.184		
Diena kopā:		970	34.79	34.06	130.85	1.381	2.250	13.335		

	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45		2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3.188	3.384	12.555	0.591			1.477	1;11;3
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18			4.007	
Tomātu un piena mērce	50	33	1.102	1.607	3.599	0.2				7.
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0.48	2.596	2.554	0.1	0.25		1.728	
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.					7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
kopā:		551	18.19	19.19	75.20	1.226	0.950	11.030		

Launags										
Ievārījuma maizīte	50	181	4.368	5.39	29.56	0.32	4.58		0.159	1;3
Banāni	120	106	1.44	0.24	24.				2.16	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		288	5.83	5.68	53.57	0.320	4.580	2.319		
Diena kopā:		839	24.03	24.87	128.77	1.546	5.530	13.349		

	trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	250	193	5.272	14.474	10.628	1.			4.143	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0.05			0.3	7.
Vārtas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2				1.25	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75					7.
Citronu biezpienkāms	50	85	6.299	5.587	2.256		0.25		0.001	7.
Ogu ķīselis	150	148	0.48	0.153	35.466		7.5		1.49	
kopā:		549	18.22	25.84	60.62	1.050	7.750	7.184		

Launags										
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1.953	10.214	49.429	0.72			4.088	1;9
Siers	30	102	7.44	8.04						7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		433	9.42	18.31	49.44	0.720	0	4.088		
Diena kopā:		982	27.64	44.15	110.06	1.770	7.750	11.272		

	ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	150	98	1.754	6.566	7.845	0.15			3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1.
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	100	97	2.714	6.627	6.197	0.7			2.063	11;9
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18			0.832	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0.387	4.517	1.176	0.05			0.034	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.86	1.92	3.865	0.2			1.056	7.
Ziedkāposti	50	11	1.25	0.15	1.15				1.45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
Ūdens ar ogām	200	1	0.06	0.01	0.14				0.32	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				1.16	1.
kopā:		618	14.27	25.60	81.40	1.295	0.250	10.358		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709					7.

Mīcītas ogas bez cukura	30	13	0.294	0.102	2.289			0.732	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	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:		228	14.55	6.44	27.03	0	0	2.332	
Diena kopā:		847	28.82	32.04	108.43	1.295	0.250	12.690	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0.627	1.092	2.893	0.05	0.05	1.508	7.
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0.55	0.05	1.05			0.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75				7.
kopā:		645	28.28	27.35	69.27	0.842	0.800	9.274	
Launags									
Karstmaize ar sieru un šķiņķi	60	227	8.52	15.309	13.8			0.9	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Auglis	120	67	0.948	0.3	14.64			0.84	
kopā:		296	9.49	15.66	28.45	0	0	1.740	
Diena kopā:		940	37.77	43.01	97.71	0.842	0.800	11.014	