

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

		Enerģētiskā		Olbaltum						
		Svars (g)	vērtība (kcal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 14.oktobris										
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1,7	
Kanēļcukurs	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0		
Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0,2		
Sēklu maize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0	7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0,9	1	
<i>Kopā:</i>		217,858	6,944	6,804	32,053	0,	0,	1,119		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9	
Cūkgaļas plov	180	144	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0,1729		
Kraukšķīgie										
dārzeņu salāti ar										
citronu eļļas mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		494,7	13,072	22,764	52,884	0,001	0,	6,63		
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10,9179	2,3842	6,0389	0	0,0021	0	7	
Mīcītas ogas bez										
cukura	30	13	0,294	0,102	2,289	0	0	0,732		
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1	
Piens (skolas)	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384		
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		7,
<i>Kopā:</i>		244,603	15,508	4,931	33,241	0	0,002	2,94		
<i>Diena kopā :</i>		957,161	35,523	34,499	118,177	0,001	0,003	10,689		
otrdiena, 15.oktobris										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu										
putra	150	131	5,76	2,748	19,6644	0,0001	0,0003	2,88	1,7	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
"Pusžāvēta desa										
"Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0		
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		284,972	11,482	10,375	34,744	0,	0,	4,23		
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	2,4404		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas										
stogonovs	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	7	
Vārīti griķi	120	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504		
Tomātu un gurķu										
salāti	70	12	0,7	0,14	1,82	0	0	0,7		
Dzērveņu										
dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
<i>Kopā:</i>		388,6	14,953	12,72	52,016	0,001	0,	9,334		
Launags										
Smalkmaizīte	50	225	7,7515	11,0736	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1,3;7	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Piens (Skolas)	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		284,248	8,604	11,446	35,141	0,	0,004	0,728		
<i>Diena kopā :</i>		957,82	35,039	34,541	121,9	0,002	0,005	14,292		

trešdiena, 16.oktobris**Brokastis**

Olu kultenis	70	90	6,8236	5,9868	1,63	0,0003	0,0001	0,0186	3,7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	

Kopā:

278,141 14,216 16,224 17,289 0, 0, 1,159

Pusdienas**Cūkgaļas kotlete**

mājas gaumē	70	187	303,367	420	536,7332	653	770,1	0,2789	1,3
Vārīti kartupeļi	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1,7
Biešu salāti	60	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Piens	100	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Ābolu uzpūtenis	50	76	3,5275	1,5375	11,8623	0,0001	0,0001	0,0125	

Kopā:

520,531 22,36 21,017 59,547 0,001 0, 5,225 1,

Launags**Piena zupa ar**

makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1,7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7

Kopā:

215,13 4,762 6,122 34,236 0 0, 2,343

Diena kopā :

1013,802 41,338 43,363 111,072 0,001 0,001 8,727

ceturtdiena, 17.oktobris**Brokastis**

Rīsu biezputra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	

Kopā:

227,072 7,616 7,535 30,779 0, 0, 3,712

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7

Makaroni ar maltu

cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
----------------------	-----	-----	--------	---------	---------	--------	---	--------	---

Jauno kāpostu un

tomātu salāti ar eļļas mērci	70	38	0,9214	2,4899	2,8372	0,0001	0,0002	1,7026	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1

Augļu un ogu

dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
----------	-----	----	-------	-------	--------	---	--------	-------	--

Kopā:

499,448 19,647 20,646 57,29 0, 0,001 7,229

Launags

Piens	150	183	8,4274	9,0789	16,0111	0,0002	0	2,2726	
-------	-----	-----	--------	--------	---------	--------	---	--------	--

Sausās brokastu

pārsļas	30	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	

Kopā:

350,932 14,237 16,329 35,501 0, 0, 2,973

Diena kopā :

1077,452 41,501 44,511 123,569 0,001 0,001 13,914

piektdiena, 18.oktobris**Brokastis**

Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	

Kopā:

225,772 7,772 8,768 30,197 0, 0, 2,933

Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vistas gaļas kotlete	50	124	10,8715	8,1568	1,0345	0	0	0,0778	1;3
Vārīti kartupeļi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Tomātu un piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0,9554	2,9144	3,2277	0,0001	0	2,016	7
Piens (skolas)	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		378,614	20,434	11,896	45,742	0,	0	6,002	
Launags									
Sviestmaize ar sieru	60	187	6,2602	10,5648	16,56	0	0	1,17	1;3;7
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		324,307	11,875	14,14	37,106	0	0	2,645	
Diena kopā :		928,693	40,081	34,804	113,045	0,	0,	11,58	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

		Enerģētiskā		Olbaltum						
		Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 14.oktobris										
Brokastis										
Mannā putra	100	76	3,5275	1,5375	11,8623	0,0001	0,0001	0,0125	1;7	
Kanēļcukurs	5	11	0,08	0,008	3,12	0	0	0		
Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Sēklu maize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>176,285</i>	<i>5,144</i>	<i>6,002</i>	<i>25,337</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>1,113</i>		
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	100	39	1,2697	2,1726	3,5639	0,0001	0	2,0673	9	
Cūkgaļas plov	120	144	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0,1729		
Kraukšķīgie										
dārzeņu salāti ar										
citronu eļļas mērci	50	49	0,5489	4,5897	1,4182	0	0,0002	0,6051		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Ūdens ar citronu	100	2	0,035	0,03	0,16	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>404,077</i>	<i>11,022</i>	<i>18,57</i>	<i>43,088</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>5,111</i>		
Launags										
Biezpiena masa	60	77	9,3582	2,0436	5,1762	0	0,0018	0	7	
Mīcītas ogas bez										
cukura	20	8	0,196	0,068	1,526	0	0	0,488		
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1	
Piens (skolas)	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384		7,
Ābols	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		
<i>Kopā:</i>		<i>199,743</i>	<i>13,455</i>	<i>4,431</i>	<i>25,515</i>	<i>0</i>	<i>0,002</i>	<i>2,346</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>780,106</i>	<i>29,621</i>	<i>29,004</i>	<i>93,939</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>8,57</i>		
otrdiena, 15.oktobris										
Brokastis										
Trīs graudu pārslu										
putra	120	105	4,608	2,1984	15,7315	0,0001	0,0002	2,304	1;7	
Saldskābmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
"Pusžāvēta desa										
"Zaļā dakšiņa""	15	33	2,805	2,31	0,33	0	0	0		
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		<i>212,444</i>	<i>8,435</i>	<i>8,875</i>	<i>23,496</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,979</i>		
Pusdienas										
Borščs	100	51	1,6315	2,7746	4,8481	0,0004	0,0002	1,627		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Cūkgaļas										
stogonovs	60	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	7	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504		
Tomātu un gurķu										
salāti	50	12	0,7	0,14	1,82	0	0	0,7		
Dzērveņu										
dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
<i>Kopā:</i>		<i>287,557</i>	<i>10,646</i>	<i>8,921</i>	<i>39,897</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>6,657</i>		
Launags										
Smalkmaizīte	50	225	7,7515	11,0736	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1;3;7	
Ābols(skolas)	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35		
Skolas piens	200	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0		7,
<i>Kopā:</i>		<i>255,465</i>	<i>8,193</i>	<i>11,29</i>	<i>29,036</i>	<i>0,</i>	<i>0,004</i>	<i>0,378</i>		
<i>Diena kopā :</i>		<i>755,465</i>	<i>27,274</i>	<i>29,086</i>	<i>92,429</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>10,014</i>		
trešdiena, 16.oktobris										

Brokastis									
Olu kultenis	50	64	4,874	4,2762	1,1642	0,0002	0	0,0132	3;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	15	51	3,72	4,02	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		208,161	10,231	12,933	11,679	0,	0	0,773	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete									
mājas gaumē	50	133	8,7793	9,3126	3,5296	0	0	0,1992	1;3
Vārīti kartupeļi	80	68	2,1656	0,762	12,6496	0,0001	0	1,68	7
Piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0,0002	0	1,1875	
Piens	80	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Ābolu uzpūtenis	40	76	3,5275	1,5375	11,8623	0,0001	0,0001	0,0125	
<i>Kopā:</i>		385,842	16,43	15,217	45,073	0,	0	3,955	1,
Launags									
Piena zupa ar									
makaroniem	150	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	15	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	
Diena kopā :		749,784	30,079	32,529	81,763	0,001	0,	6,401	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Brokastis									
RTsu biezputra	100	92	4,096	2,032	13,7196	0,0001	0,0002	1,808	;7
Baltmaize	15	34	0,945	0,15	7,2	0	0	0,675	1
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		168,784	5,238	6,439	21,514	0,	0,	2,583	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	100	49	2,4589	1,5849	6,0994	0,0001	0	1,0696	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu									
cūkgaļu un									
dārzeņiem	120	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Jauno kāpostu un									
tomātu salāti ar									
eļļas mērci	50	27	0,6581	1,7785	2,0266	0	0,0001	1,2162	
Augļu un ogu									
dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215	0	0,0005	0,812	
<i>Kopā:</i>		404,418	16,356	18,794	41,782	0,	0,001	4,702	
Launags									
Piens	120	183	8,4274	9,0789	16,0111	0,0002	0	2,2726	
Sausās brokastu									
pārslas	30	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	
Banāns	60	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		350,932	14,237	16,329	35,501	0,	0	2,973	
Diena kopā :		791,161	30,867	35,411	84,84	0,001	0,001	9,15	
piektdiena, 18.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	91	4,56	2,1168	14,2426	0,0001	0,0001	1,4664	7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308	0	0	0	7
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		202,178	6,502	8,213	26,633	0,	0,	2,566	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vistas gaļas									
kotlete	40	99	8,6972	6,5254	0,8276	0	0	0,0622	

Vārīti kartupeļi	90	102	2,0196	0,1782	23,0769	0,0001	0	0,4158	
Tomātu un piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0,8189	2,4981	2,7666	0,0001	0	1,728	7
Piens (skolas)	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		269,428	14,637	9,436	30,583	0,	0	3,77	7,
Launags									
Sviestmaize ar sieru	50	156	5,2168	8,804	13,8	0	0	0,975	1;7
Melone	50	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	100	49	3,2166	2,2165	4,2336	0	0	0,5168	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		251,898	8,986	11,196	28,57	0	0	1,982	
Diena kopā :		723,504	30,126	28,845	85,785	0,	0,	8,318	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

BGL

	Svars (g)	Enerģētiskā		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
		vērtība (kkal)								
pirmdiena, 14.oktobris										
Brokastis										
Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0	0,768	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	0	
Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0	0,2	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		273,023	2,326	7,284	49,223	0,001	0	0	0,968	
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	0	3,1009	9
Cūkgaļas plovš	180	144	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0	0,1729	
Kraukšķīgie dārzenų salāti ar citronu eļļas mērci										
Īdens ar citronu	200	49	0,5489	4,5897	1,4182	0	0,0002	0	0,6051	
<i>Kopā:</i>		458,113	15,277	25,984	40,086	0,	0,	0	4,528	
Launags										
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	0	2,04	
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35	0	0	0	0	3
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		317,897	7,665	12,986	42,615	0,	0	0	2,678	
Diena kopā :		1049,033	25,267	46,254	131,924	0,002	0,	0,	8,174	
otrdiena, 15.oktobris										
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0	0,912	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	0	
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		310,589	6,368	10,871	46,281	0,001	0	0	0,912	
Pusdienas										
Borščs	150	77	2,4472	4,1619	7,2722	0,0006	0,0003	0	2,4404	
Cūkgaļas stogonovs	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0	0,7124	7
Vārīti griķi	120	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0	0,9504	
Gurķu salāti	70	12	0,7	0,14	1,82	0	0	0	0,7	
Dzēriens	150	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0	0,41	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		422,524	15,115	13,817	58,401	0,001	0,	0,	9,171	
Launags										

Vegāniskais Čedaras siers	30	89	0	7,2	6,3	0	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		250,579	0,94	12,541	32,709	0,	0	0,7
Diena kopā :		983,693	22,422	37,229	137,391	0,003	0,	10,783

trešdiena, 16.oktobris

Brokastis

Olu kultenis	100	147	9,4123	9,8495	4,2566	0,0001	0	0,0265	3
--------------	-----	-----	--------	--------	--------	--------	---	--------	---

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Gurķis	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		255,344	9,682	14,98	18,826	0,	0	0,127

Pusdienas

Tvaicēta cūkgaļas kotlete	70	161	11,3372	11,5073	2,3261	0,0001	0	0,2013	3
Vārīti griķi	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	
Kāpostu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344
<i>Kopā:</i>		519,359	16,437	18,133	70,571	0,001	0,	6,557

Launags

Bl piena zupa ar BG makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328
Baltmaize bezglutēna	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0
Sviests bezlaktozes	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0
Siers vegānais	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343
Diena kopā :		1084,781	30,242	42,542	140,385	0,001	0,	11,

ceturtdiena, 17.oktobris

Brokastis

Rīsu biezputra ar BL pienu	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315
----------------------------	-----	-----	--------	------	---------	--------	---	-------

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1
Margarīns sviestm:	5	36	0	4,	0	0	0	0
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		263,019	1,927	7,051	47,352	0,001	0	0,415

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9:3
----------------	-----	----	--------	--------	--------	--------	---	--------	-----

Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	120	215	7,8024	10,2978	22,5684	0,0002	0	1,317
--	-----	-----	--------	---------	---------	--------	---	-------

Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	38	0,9214	2,4899	2,8372	0,0001	0,0002	1,7026
--	----	----	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
------------------	----	----	--------	--------	-------	--------	---	---

Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		423,757	12,811	16,405	55,175	0,001	0,001	6,248	
Launags									
Piens BL	150	183	8,4274	9,0789	16,0111	0,0002	0	2,2726	
Sausās brokastu pārslas BG	30	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		350,932	14,237	16,329	35,501	0,	0	2,973	
<i>Diena kopā :</i>		1013,385	25,679	41,876	130,093	0,002	0,001	9,497	
piektdiena, 18.oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levāriņjums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Dzeltena paprika	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		261,935	3,506	7,509	46,079	0,001	0	2,174	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vstas gaļas kotlete	50	124	10,8715	8,1568	1,0345	0	0	0,0778	
Vārīti griķi	100	113	2,244	0,198	25,641	0,0001	0	0,462	
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	89	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		438,161	19,225	17,348	50,153	0,001	0,001	4,986	
Launags									
Siers vegānais	30	84	6,627	6,3067	0,1302	0	0	0,0566	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	1	4	0	0	0,998	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		346,398	8,209	14,311	45,821	0,	0	1,608	
<i>Diena kopā :</i>		1046,494	30,939	39,168	142,053	0,002	0,001	8,768	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Cūkgaļas plovš	200	144	8,2324	10,8827	3,1563	0,0001	0	0,1729	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	58	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Skolas piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7,
Kopā:		673,742	19,212	29,854	73,655	0,001	0,	6,575	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526	0	0	0,488	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Zāļu tēja	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		230,366	19,862	6,265	22,742	0	0,007	2,209	
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	3,2539	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas stogonovs	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	7
Vārīti griķi	150	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Tomātu un gurķu salāti	60	16	0,9	0,18	2,34	0	0	0,9	
Kefīrs	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		528,709	21,027	17,776	69,085	0,001	0,	13,009	
Launags									
Smalkmaizīte	50	227	7,7515	11,3575	22,9214	0,0004	0,0041	0,0276	1:3;7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kopā:		286,247	8,604	11,73	35,141	0,	0,004	0,728	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete			303,367	420	536,7332	653	770,1	0,2789	1:3
mājas gaumē	70	187	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Vārīti kartupeļi	180	169	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1:7
Piena mērce	40	14	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
Biešu salāti	80	67	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Jogurts ar ogām	200	190	25,224	22,479	85,287	0,001	0,	7,833	
Kopā:		648,879	25,224	22,479	85,287	0,001	0,	7,833	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1:7
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7,
Kopā:		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9,3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7

Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,053	2,8456	3,2425	0,0001	0,0002	1,9459	
Skolas piens	200	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	7,
Rudzu maize	20	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		623,175	24,307	26,835	69,553	0,001	0,001	8,418	
Launags									
Piens	200	243	11,2365	12,1052	21,3481	0,0003	0	3,0302	7,
Sausās brokastu pārslas	40	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		434,979	18,547	20,355	43,088	0,	0	3,73	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Cepta vistas gaļa	60	148	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti kartupeļi	180	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	60	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Skolas piens	200	243	11,2365	12,1052	21,3481	0,0003	0	3,0302	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		640,23	27,368	20,521	84,189	0,001	0	8,477	
Launags									
Sviestmaize ar sieru	60	187	3,306	10,824	18,9936	0	0	1,17	1;7
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		348,967	10,529	15,507	41,657	0	0,002	2,904	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

BL

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltum vielas		Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 14.oktobris											
Pusdienas											
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	0,0001	0	4,1346	9
Plovs ar cūkgaļu	200	161	8,9984	12,4962	3,1616	0,0001	0	0	0	0,2372	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci											
	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0	0,0003	0,7261	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	0	0	
Kopā:		652,145	14,826	27,339	76,351	0,001	0,	0,	0,	8,748	
Launags											
Augļu salāti	150	88	0,9	0,492	20,025	0	0	0	0	3,06	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0	0	0,87	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	0	0	
Kopā:		274,091	3,419	7,683	47,418	0	0	0	0	4,781	
otrdienā, 15.oktobris											
Pusdienas											
Borščs	200	103	3,263	5,5492	9,6962	0,0008	0,0004	0	0,0004	3,2539	
Cūkgaļas stogonovs	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0	0	0,7124	7
Vārti griķi	150	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0	0	0,9504	
Tomātu un gurķu salāti	70	12	0,7	0,14	1,82	0	0	0	0	0,7	
Dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0	0	0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	0	0	2,2	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	0	0	
Kopā:		545,503	20,767	19,776	68,815	0,001	0,	0,	0,	13,009	
Launags											
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	0	0	1,14	1
Abols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	0	0	
Kopā:		233,904	3,192	9,802	31,839	0	0	0	0	1,84	
Diena kopā :		1149,179	33,032	40,465	157,033	0,002	0,001	0,001	0,001	20,039	
trešdienā, 16.oktobris											
Pusdienas											
Cūkgaļas kotlete mājas gaumē	70	187	303,367	420	536,7332	653	770,1	0	0	0,2789	1,3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	0,0001	0	3,3488	9
Biešu salāti	80	68	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	0	0,0001	1,9	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	0	0	1,1	1
Bezlaktozes jogurts	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	0	0	1,344	
Kopā:		618,053	19,186	23,988	79,237	0,001	0,	0,	0,	8,243	
Launags											

Piena zupa ar makaroniem	180	166	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;
Baltmaize	20	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	
Pusžāvēta desa	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		215,13	4,762	6,122	34,236	0	0,	2,343	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	194	7,5508	13,7668	9,5428	0,0002	0	2,6174	3,9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	397	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,053	2,8456	3,2425	0,0001	0,0002	1,9459	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		617,169	12,393	26,357	73,742	0,001	0,001	10,967	
Launags									
Piens BL	200	243	11,2365	12,1052	21,3481	0,0003	0	3,0302	7,
Sausās brokastu pārsļas	40	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	
Banāns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		434,979	18,547	20,355	43,088	0,	0	3,73	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Cepta vistas gaļa	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti kartupeļi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		659,257	27,481	21,61	86,242	0,001	0,001	8,364	
Launags									
Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,3067	0,1302	0	0	0,0566	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		363,516	10,461	13,973	48,049	0	0	2,748	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

VEĢ

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Dārzeni siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,0006	0	2,5155	1;7
Vārīti rīsi	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,6586	5,5077	1,7018	0	0,0003	0,7261	
Piens (Skolas)	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	
Kopā:		597,251	14,289	23,395	73,257	0,001	0,	8,893	7,
otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	200	106	6,5901	1,9208	15,3914	0,0011	0	5,7735	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzenu sautējums	200	200	4,2858	7,3408	28,2399	0,0002	0	5,3318	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Kefīrs	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kopā:		644,254	17,891	18,396	98,115	0,001	0,	15,817	
trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	80	183	8,0845	7,0682	21,3949	0,0009	0	4,8763	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Kopā:		684,12	20,766	21,342	100,518	0,002	0,	12,487	
ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	200	129	2,3156	5,5692	10,3748	0,0002	0	4,0828	6;7;9
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,053	2,8456	3,2425	0,0001	0,0002	1,9459	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens (Skolas)	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	7,
Kopā:		658,771	22,671	28,027	70,495	0,001	0,001	10,892	
piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Lēcu zupa	200	93	2,7448	3,9513	11,1977	0,0012	0	3,6278	9,
Kāpostu plācenītis	80	113	3,6288	6,9398	8,7432	0,0006	0	2,2134	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Piens (Skolas)	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	7,
Kopā:		655,45	16,134	21,317	97,64	0,002	0	11,879	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pirmdiena, 14.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Plovs ar cūkgaļu	240	184	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	86	0,9879	8,2615	2,5527	0	0,0004	1,0891	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	
Kopā:		893,664	23,352	37,079	104,779	0,001	0,	9,946	7,
Otrdiena, 15.oktobris									
Pusdienas									
Boršcs	250	128	4,0788	6,9366	12,1202	0,001	0,0005	4,0674	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Cūkgaļas stogonovs	100	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	7
Vārīti griķi	180	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Tomāti un gurķu salāti	70	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,	
Keffirs	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	7,
Kopā:		727,778	30,34	26,162	89,978	0,002	0,001	18,145	1
Trešdiena, 16.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete									
mājas gaumē	70	187	303,3666	420	536,7332	653	770,0998	0,2789	1;3
Vārīti kartupeļi	200	194	6,2261	2,1908	36,3676	0,0002	0	4,83	7
Piena mērce	50	75	0,5422	7,3732	1,6468	0,0001	0	0,0478	1,7
Biešu salāti	80	84	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7
Kopā:		833,424	31,522	26,206	115,473	0,001	0,	11,268	
Ceturtdiena, 17.oktobris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	220	10,683	17,9433	41,3586	0,0006	0	3,2445	1
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	49	1,1846	3,2014	3,6478	0,0001	0,0002	2,1891	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens (skolas)	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Kopā:		765,425	29,979	31,123	89,111	0,001	0,001	10,618	7,
Piektdiena, 18.oktobris									
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6,0834	0,4093	6,9982	0,0002	0	3,128	4;9
Cepta vistas gaļa	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārīti kartupeļi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	75	0,5422	7,3732	1,6468	0,0001	0	0,0478	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	80	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Piens (skolas)	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	7,
Kopā:		776,997	35,113	26,273	96,863	0,001	0	10,404	