

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, 28.oktobris

Brokastis

Mannā biežputra

ar ķirbi	120	86	4,0824	1,8264	13,3092	0,0001	0,0006	0,3288	1;7
Kanēļcukurs	3	4	0,0235	0,0015	0,894	0	0,0005	0,2655	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		202,349	6,273	6,385	29,358	0,	0,001	2,144	

Pusdienas

Svaigu kāpostu

zupa	120	56	1,756	3,3246	4,8296	0,0001	0,0001	1,8628	
Sautēta cūkgaļa									
ar dārzeņiem	60	83	6,5106	5,8749	0,9366	0,0002	0	0,5343	
Vārīta pasta -									
makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1
Tomātu un									
gurķu salāti ar									
krējumu	50	37	0,744	3,096	1,584	0,0001	0	0,36	7
Ūdens ar ogām	100	2	0,04	0,02	0,275	0	0	0	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53	0	0	0,825	1
<i>Kopā:</i>		375,622.	10,591	13,34	47,186	0,001	0,	5,052	

Launags

Biezpiens ar

krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7
levāriņjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
Melone	60	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Piens (Skolas)	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		192,063	13,274	9,986	11,47	0	0	1,853	

Diena kopā :

770,034 30,137 29,711 88,014 0,001 0,001 9,049

otrdiena, 29.oktobris

Brokastis

Prosas putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,0001	0,0001	0,972	1;7
levāriņjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		206,83	6,873	6,822	29,764	0,	0,	1,972	

Pusdienas

Biešu zupa	120	47	1,5236	2,6071	4,2767	0,0001	0	2,4808	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un									
dārzeņu									
sautējums ar									
sviesta pupiņām	100	79	6,52	2,9005	6,075	0,0001	0	2,2125	
Kraukšķīgie									
ķīnas kāpostu									
salāti	50	73	1,1495	6,398	2,9075	0,0001	0,0008	1,7505	

Kīršu dzēriens	100	44	0,165	0,045	10,45	0	0	0,205	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		294,61	11,078	12,231	33,749	0,	0,001	7,749	
Launags									
Smalkmaizīte	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens (Skolas)	150	48	2,8575	1,8385	4,792	0	0	0,581	7
Ābols (Skolas)	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		252,803	6,067	9,406	35,106	0,	0,004	1,098	
Diena kopā :		746,052	25,79	32,174	85,157	0,001	0,005	10,21	

trešdiena, 30.oktobris

Brokastis

Olu kultenis	50	87	5,2679	6,5853	1,2283	0	0	0,0132	3;7
Saldskābmaize	20	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
Svaigu dārzeņu asorti	30	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		198,639	8,645	10,537	16,303	0	0	1,363	

Pusdienas

Cūkgaļas

veltnītis tomātu

mērcē	60	126	8,7061	8,1456	4,3424	0,0001	0	0,2198	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0	0,0005	1,5	
Kakao krēms	30	64	0,9305	4,2325	5,5685	0	0,0015	0,0665	7
Ogu ķīselis	80	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		365,649	15,935	16,163	38,255	0,	0,006	4,936	

Launags

Piena zupa ar

makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Sēklu maize	15	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Krēmsiers	15	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	
Diena kopā :		781,566	30,577	36,423	81,385	0,	0,006	8,572	

ceturtdiena, 31.oktobris

Brokastis

Kukurūzas

biezputra	100	93	4,48	6,88	13,5596	0,0001	0,0002	1,792	1;7
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		252,218	10,907	11,899	26,027	0,	0,	2,366	

Pusdienas

Kabaču pupiņu

zupa ar

dārzeņiem	100	43	1,6856	2,032	4,4617	0,0002	0	1,8278	9
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,7852	8,0247	1,8297	0,0003	0	0,6055	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504	
Biešu salāti	50	38	0,6195	2,6245	2,8455	0,0001	0	0,975	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		337,254	12,09	13,481	40,979	0,001	0	5,459	

Launags

Pankūkas	60	152	3,3835	8,6851	15,0864	0,0001	0	0,4878	1;3;7
Ābolu ievārījums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	
Bumbieri	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Piens (Skolas)	200	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		203,178	4,085	10,902	21,471	0,	0	0,838	
Diena kopā :		792,649	27,082	36,282	88,477	0,001	0,	8,663	

piektdiena, 1.novembris**Brokastis**

Kukurūzas putra	120	91	4,56	2,1168	14,2426	0,0001	0,0001	1,4664	7
ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		205,704	6,927	12,424	26,464	0,	0,	2,852	

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	100	43	1,6521	0,4044	8,0368	0,0002	0	0,9172	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	40	56	7,2174	2,477	1,1506	0,0002	0	0,2746	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Piena mērce	20	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	50	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Udens ar cidonijām	100	2	0,02	0,025	0,365	0	0	0,2	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		277,436	14,067	7,719	36,859	0,001	0	4,892	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	40	86	4,52	6,68	2,08	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46	0	0	1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Banāni	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		209,088	7,769	13,437	13,366	0	0	1,664	
Diena kopā :		724,976	30,643	31,788	87,695	0,001	0,001	9,451	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.oktobris									
Brokastis									
Mannā biežputra									
ar ķirbi	150	108	5,103	2,283	16,6365	0,0001	0,0008	0,411	1;7
Kanēļcukurs	5	4	0,0235	0,0015	0,894	0	0,0005	0,2655	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>224,852</i>	<i>7,309</i>	<i>6,872</i>	<i>32,69</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>2,227</i>	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu									
zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Sautēta cūkgaļa									
ar dārzeņiem	70	96	7,5957	6,854	1,0927	0,0003	0	0,6234	
Vārīta pasta -									
makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Tomātu un									
gurķu salāti ar									
krējumu	60	37	0,744	3,096	1,584	0,0001	0	0,36	7
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>438,371.</i>	<i>12,681</i>	<i>15,56</i>	<i>54,977</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>6,102</i>	
Launags									
Biezpiens ar									
krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096	0	0	0	7
levārtījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Melone	70	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Piens (Skolas)	200	72	4,2862	2,7578	7,188	0	0	0,8715	7
<i>Kopā:</i>		<i>257,401</i>	<i>18,692</i>	<i>10,935</i>	<i>19,653</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,967</i>	
Diena kopā :		920,625	38,682	33,367	107,32	0,001	0,001	11,295	

otrdiena, 29.oktobris**Brokastis**

Prosas putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārtījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
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
Gurķi	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>		<i>266,132</i>	<i>8,855</i>	<i>8,572</i>	<i>38,542</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,665</i>	

Pusdienas

Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un									
dārzeņu									
sautējums ar									
sviesta pupiņām	200	158	13,04	5,801	12,15	0,0002	0	4,425	
Kraukšķīgie									
ķīnas kāpostu									
salāti	60	88	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	

Kīršu 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>		421,694	18,292	17,085	46,7	0,001	0,001	11,034	
Launags									
Smalkmaizīte	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens (Skolas)	150	72	4,2862	2,7578	7,188	0	0	0,8715	7
Abols(Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		293,53	7,733	10,401	41,162	0,	0,004	1,598	
Diena kopā :		966,851	37,845	42,004	104,906	0,001	0,005	14,003	

trešdiena, 30.oktobris

Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;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
Svaigu dārzeņu asorti	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		251,627	11,821	14,519	17,045	0,	0	1,371	
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē									
	70	147	10,1571	9,5033	5,0661	0,0002	0	0,2565	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,9324	2,2372	3,6218	0,0001	0,0007	2,1	
Kakao krēms	40	64	0,9305	4,2325	5,5685	0	0,0015	0,0665	7
Ogu ķīselis	100	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		458,78	20,312	19,213	50,108	0,	0,006	6,686	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem									
	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Sēklu maize	15	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	
Diena kopā :		1003,1	39,544	45,094	107,561	0,001	0,006	11,598	

ceturtdiena, 31.oktobris

Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levāriņjums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
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
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		298,864	12,692	12,558	34,392	0,	0,	3,183	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem									
	150	64	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce									
	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Biešu salāti	60	45	0,7434	3,1494	3,4146	0,0002	0	1,17	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1

<i>Kopā:</i>		417,579	15,105	18,383	46,913	0,001	0	6,846	
Launags									
Pankūkas	70	254	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
Ābolu ievārījums	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	
Bumbieri	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Piens(Skolas)	200	72	4,2862	2,7578	7,188	0	0	0,8715	7
<i>Kopā:</i>		316,867	6,515	16,773	33,973	0,	0	1,303	
Diena kopā :		1033,31	34,312	47,714	115,278	0,001	0,	11,332	

piektdiena, 1.novembris

Brokastis

Cetru graudu									
pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,3394	0,0001	0,0003	2,688	1;7
ievārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		282,802	10,232	16,534	37,959	0,	0,	4,178	

Pusdienas

Buljons ar									
makaroniem	150	64	2,4782	0,6066	12,0553	0,0003	0	1,3757	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar									
burkāniem un									
dillēm	50	70	9,0218	3,0962	1,4382	0,0002	0	0,3432	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kāpostu salāti ar									
gurķiem un eļļas									
mērci	60	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Udens ar									
cidonijām	150	3	0,03	0,0375	0,5475	0	0	0,3	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		319,814	16,831	9,069	41,612	0,001	0	5,579	

Launags

Vārīti cīsiņi									
(MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	20	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Āboli (skolas)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		386,479	16,043	18,563	38,563	0	0,002	2,784	
Diena kopā :		989,095	43,107	44,166	118,134	0,001	0,002	12,541	

Nedēļas Ēdienkarte

BGL

Grupa

BD 3-6

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.oktobris									
Brokastis									
Griķu biezputra ar									
BL pienu	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Paprika dzeltena	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		302,073	2,276	11,279	47,273	0,001	0	0,968	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu									
zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Sautēta cūkgaļa ar									
dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārtīti bezglutēna									
makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,0001	0	0,525	
Gurķu tomātu									
salāti ar eļļas									
mērci	70	36	0,5514	2,9376	1,6843	0	0,0002	0,5347	
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>		404,487	12,968	15,592	52,336	0,001	0,	3,916	
Launags									
Bezlakozes piens	200	107	1,8	0,76	21,72	0	0	4,24	
Sausās prokastu									
pārsļas									
bezglutēna	30	58	6,4809	3,4298	0,0207	0	0	0,008	
Ābols	100	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
<i>Kopā:</i>		173,774	7,207	8,637	15,775	0,	0	1,228	
Diena kopā :		880,333	22,451	35,508	115,384	0,002	0,	6,112	

otrdiena, 29.oktobris

Brokastis									
Prošas biezputra b	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
ļevārījums	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	
Gurķi	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>		275,579	2,798	7,836	48,151	0,001	0	1,012	
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļas un									
dārzeņu									
sautējums ar									
sviesta pupiņām	200	157	13,	5,791	12,21	0,0002	0	4,176	
Kraukšķīgie ķīnas									
kāpostu salāti	60	89	1,3794	7,6776	3,489	0,0002	0,0009	2,1006	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		458,436	16,701	17,786	56,135	0,001	0,001	9,788	
Launags									

Bezglutēna kūkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3
Bezlakozes piens	200	107	1,8	0,76	21,72	0	0	4,24	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		<i>391,46</i>	<i>5,65</i>	<i>14,41</i>	<i>57,91</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>5,08</i>	
Diena kopā :		1050,166	29,095	46,955	133,464	0,001	0,001	15,246	

trešdiena, 30.oktobris

Brokastis									
Olu kultenis	70	125	6,5939	9,0681	3,6096	0,0001	0	0,0186	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	
Svaigu dārzeņu									
asorti	50	10	0,5769	0,1166	1,5449	0	0	1,2197	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>200,27</i>	<i>6,743</i>	<i>14,759</i>	<i>19,419</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>0,379</i>	

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Vārtī kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kokosriekstu									
piena pudiņš ar									
kukurūzu	30	26	0,3708	0,171	5,7993	0	0,003	0,3666	
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>496,313</i>	<i>18,274</i>	<i>19,877</i>	<i>59,673</i>	<i>0,001</i>	<i>0,007</i>	<i>7,042</i>	

Launags

Bezlaktozes piena									
zupa ar BG									
makaroniem	150	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	
BG									
saldskābmaize	15	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Vegāniskais siers	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>278,188</i>	<i>10,377</i>	<i>17,309</i>	<i>18,912</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>2,247</i>	
Diena kopā :		992,236	23,651	30,905	152,184	0,002	0,007	9,011	

ceturtdiena, 31.oktobris

Brokastis									
Kukurūzas									
biezputra bez									
piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārījums	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	
Vegāniskais siers									
smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>267,387</i>	<i>6,074</i>	<i>10,89</i>	<i>47,337</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>2,334</i>	

Pusdienas

Kabaču pupiņu									
zupa ar dārzeņiem									
150	65	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9	
Maltās gaļas									
tomātu mērce	90	132	7,438	10,3174	2,3524	0,0004	0	0,7785	
Vārtī griķi	120	133	2,97	0,6336	28,7496	0,0001	0	1,2672	
Biešu salāti	70	53	0,8673	3,6743	3,9837	0,0002	0	1,365	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>451,559</i>	<i>13,961</i>	<i>18,702</i>	<i>56,288</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>6,152</i>	

Launags

Bezglutēna									
pankūka									
80	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3	

levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>280,261</i>	<i>2,01</i>	<i>7,659</i>	<i>50,449</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>0,49</i>
Diena kopā :		999,207	22,044	37,251	154,075	0,003	0,001	8,976

piektdiena, 1.novembris

Brokastis

Rīsu biezputra								
bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315
levārījums	7	10	0,07	0,007	2,73	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
Gurķis	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>273,769</i>	<i>2,077</i>	<i>7,058</i>	<i>50,242</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>0,515</i>

Pusdienas

Buljons ar								
bezglutēna								
makaroniem	150	32	0,859	0,5549	5,9278	0,0003	0	0,9445
Zivju kotlete	70	167	12,9375	11,269	3,1265	0,0001	0	0,0186
Bezlaktozes piena								
mērce	20	11	0,1436	0,5762	1,2832	0	0	0,1376
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339
Kāpostu salāti ar								
gurķiem un eļļas								
mērci	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35
Ūdens ar								
cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>427,405</i>	<i>17,799</i>	<i>16,515</i>	<i>50,474</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>5,374</i>

Launags

Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
Margarīns								
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0
Vārīta cūkgaļa	30	84	6,627	6,3067	0,1302	0	0	0,0566
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
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0	0
<i>Kopā:</i>		<i>252,958</i>	<i>7,567</i>	<i>11,648</i>	<i>28,535</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>0,757</i>
Diena kopā :		954,132	27,442	35,22	129,251	0,002	0,	6,646

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 28.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	70	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Krējums skābs	5	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,0001	0	0,54	7
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
Kopā:		658,525	20,296	23,119	82,396	0,001	0,	7,191	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	86	13,888	1,96	3,096	0	0	0	7
levārtījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Melone	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49	
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Krējums skābs	10	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,3	7,2512	15,1875	0,0002	0	5,5312	
Kraukšķīgie ķīnas kāpostu salāti	90	132	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		537,092	22,454	23,397	56,842	0,001	0,001	13,293	
Launags									
Smalkmaizīte	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens	200	96	5,715	3,677	9,584	0	0	1,162	7
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		317,538	9,162	11,32	43,558	0,	0,004	1,889	
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	70	147	10,1571	9,5033	5,0661	0,0002	0	0,2565	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Kakao krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7

Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		599,383	24,653	23,989	69,532	0,	0,008	8,826	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Sēklu maize	20	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Kopā:		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	

ceturtdiena, 31.oktobris

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	70	68	1,1151	4,7241	5,1219	0,0003	0	1,755	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		617,148	20,498	21,912	82,879	0,001	0	9,674	

Launags

Pankūka	80	254	5,6392	14,4752	25,144	0,0002	0	0,813	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Bumbiers	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:		353,706	7,012	18,848	37,903	0,	0	1,513	

piektdiena, 1.novembris

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	200	85	3,3043	0,8089	16,0737	0,0004	0	1,8343	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	60	84	10,8261	3,7155	1,7259	0,0002	0	0,4119	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	80	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		546,292	27,187	20,002	63,289	0,001	0	7,036	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Gurķi	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,5048	3,8012	0,5827	0	0	0,007	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kopā:		315,588	10,407	21,434	19,132	0	0	2,247	

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	49	1,2631	1,5397	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2,9034	11,454	0,8813	0,0003	0	0,0017	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,0001	0	0,54	7
Dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		684,837	13,435	23,034	93,737	0,001	0,	6,829	
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	250	246	9,4914	9,5808	30,078	0,0025	0	9,1798	9
Kraukšķīgie ķīnas kāpostu salāti	90	133	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		588,112	15,645	25,726	71,732	0,003	0,001	16,942	
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	80	113	3,6288	6,9398	8,7432	0,0006	0	2,2134	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Kakao krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		591,795	18,518	23,745	73,996	0,001	0,009	11,083	
ceturtdiena, 31.oktobris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,3711	4,0639	8,9233	0,0004	0	3,6555	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5,3009	4,9181	13,3152	0,0008	0,0005	3,2455	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	

Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		660,772	18,506	21,411	96,653	0,002	0,001	13,164	

piektdiena, 1.novembris

Pusdienas

Dārzeņu zupa	200	93	2,7448	3,9513	11,1977	0,0012	0	3,6278	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu un siera plācenītis	80	183	8,0845	7,0682	21,3949	0,0009	0	4,8763	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	90	11	0,54	0,18	1,62	0	0	0,45	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		746,79	26,959	27,254	96,028	0,002	0	15,444	

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	71	2,195	4,1558	6,037	0,0001	0,0001	2,3284	
Sautēta cūkgaļa ar 80	80	110	8,6808	7,8332	1,2488	0,0003	0	0,7124	
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0,7877	4,1965	2,4062	0	0,0003	0,7638	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar ogām	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
Kopā:		589,001	14,121	21,663	73,948	0,001	0,	7,192	
Launags									
Jogurts bezlaktozes	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	
Sausās brokastu pārslas	30	107	2,1	0,24	26,4	0	0	0	1;3;5;8
Ābols	80	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kopā:		326,171	9,253	4,415	64,34	0	0	0,49	
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	150	59	1,9046	3,2589	5,3459	0,0001	0	3,1009	9
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,25	7,2388	15,2625	0,0002	0	5,22	
Kraukšķīgie ķīnas kāpostu salāti	90	133	2,0691	11,5164	5,2335	0,0003	0,0013	3,1509	
Ķiršu 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
Kopā:		528,235	22,274	22,384	56,782	0,001	0,001	12,982	
Launags									
Kokosa maizīte bērnu dārzeņiem	50	166	2,6567	7,3928	21,7735	0,0003	0,0042	0,0266	1;3
Piens BL	200	133	2,25	0,95	27,15	0	0	5,3	
Ābols	70	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		298,976	4,907	8,343	48,924	0,	0,004	5,327	
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1,1988	2,8764	4,6566	0,0001	0,0009	2,7	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	40	35	0,4944	0,228	7,7324	0	0,004	0,4888	
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	

Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		569,126	20,46	24,696	64,062	0,	0,01	9,262	
Launags									
BL piena zupa ar makaroniem	200	89	4,2638	2,115	13,4108	0,0001	0,0015	0,3825	1;3;7
Sēklu maize	20	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Margarīns sviestmaizēm	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7
Vegāniskais siers	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		278,188	10,377	17,309	18,912	0	0	2,247	

ceturtdiena, 31.oktobris

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2,5283	3,0479	6,6925	0,0003	0	2,7416	9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,2645	11,4638	2,6138	0,0004	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Biešu salāti	90	68	1,1151	4,7241	5,1219	0,0003	0	1,755	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		649,247	20,373	25,416	83,016	0,001	0,	9,675	

Launags

Bezlaktozes pankūka	80	224	1,2947	7,352	37,9899	0,0001	0,0005	0	3
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Bumbiers	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>		310,88	2,347	7,744	58,009	0,	0,001	0,7	

piektdiena, 1.novembris

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	200	85	3,3043	0,8089	16,0737	0,0004	0	1,8343	1;3
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	80	112	14,4348	4,954	2,3012	0,0003	0	0,5492	1;11;3;4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,6927	0,2003	27,0111	0,0002	0	4,0186	9
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73	0	0	0,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		562,213	25,704	19,273	68,874	0,001	0,001	9,767	

Launags

Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	
Ābols	100	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19	0	0	1,74	1
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		315,588	10,407	21,434	19,132	0	0	2,247	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum

	Svars (g)	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 28.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	94	2,9266	5,541	8,0494	0,0002	0,0002	3,1046	
Krējums skābs	5	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,7915	1,561	0,0004	0	0,8905	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	74	1,488	6,192	3,168	0,0001	0	0,72	7
Dzēriens	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>811,265</i>	<i>23,598</i>	<i>28,053</i>	<i>103,08</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>9,095</i>	
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	78	2,5394	4,3452	7,1278	0,0002	0	4,1346	9
Krējums skābs	10	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19,56	8,7015	18,225	0,0003	0	6,6375	
Kraukšķīgie ķīnas kāpostu salāti	90	147	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		<i>714,291</i>	<i>30,018</i>	<i>27,773</i>	<i>82,323</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>17,983</i>	
trešdiena, 30.oktobris									
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	80	168	11,6081	10,8609	5,7899	0,0002	0	0,2931	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Kakao krēms	50	107	1,5508	7,0541	9,2808	0	0,0025	0,1109	7
Ogu ķīselis	120	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>714,841</i>	<i>29,017</i>	<i>25,999</i>	<i>88,657</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>11,376</i>	
ceturtdiena, 31.oktobris									
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,3711	4,0639	8,9233	0,0004	0	3,6555	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	

Biešu salāti	70	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		727,283	24,838	26,026	96,242	0,001	0	12,056	

piektdiena, 1.novembris

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	250	107	4,1304	1,0111	20,0921	0,0005	0	2,2929	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zivs bumbiņa ar burkāniem un dillēm	70	98	12,6305	4,3348	2,0136	0,0003	0	0,4806	1;11;3;4
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Piena mērce	40	14	0,5432	0,6535	1,4552	0,0001	0	0,0063	1;7
Kāpostu salāti ar gurķiem un eļļas mērci	80	15	0,72	0,24	2,16	0	0	0,6	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		755,903	35,113	24,408	96,508	0,001	0	10,994	