

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 31.marts										
Brokastis										
Mannā biežputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7	
Kanēļcukurs	5	18	0,1175	0,0075	4,47	0	0,0025	1,3275		
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,
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
<i>Kopā:</i>		203,712	6,016	6,213	30,838	0,	0,005	2,243		
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	100	43	1,6521	0,4044	8,0368	0,0002	0	0,9172		1,
Cūkgaļas strogonovs	60	134	7,2592	10,4041	2,93	0,0002	0	0,1424	1;7	
Vārīti griķi	90	99	2,2275	0,4752	21,5622	0,0001	0	0,9504		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	60	26	0,7194	1,8834	1,3404	0	0	0,5928		7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1		1,
<i>Kopā:</i>		377,205	13,812	13,651	48,732	0,001	0,001	4,921		
Launags										
Biezpiens ar jogurtu	60	55	9,6	0,504	3,	0	0	0		7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57		1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0		7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2		
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
<i>Kopā:</i>		144,642	11,02	5,022	13,452	0	0,002	0,77		
<i>Diena kopā :</i>		725,559	30,847	24,886	93,022	0,001	0,007	7,934		
otrdiena, 1.aprīlis										
Brokastis										
Auzu pārslu putra	100	93	4,435	2,65	13,095	0,0001	0,0001	0,81	1;7	
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0		
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57		1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0		7,
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0		
<i>Kopā:</i>		181,293	7,115	6,568	23,421	0,	0,	1,38		
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	100	39	1,3697	2,1601	3,5889	0,0001	0	1,7423		9,
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,7838	8,0247	1,8493	0,0003	0	0,6055		
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7		1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,5535	0,0001	0,0002	1,728		
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218		
<i>Kopā:</i>		448,101	12,694	18,881	50,742	0,001	0,	5,776		
Launags										
levārījuma maizīte										
bērnudārzeņiem	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3	
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
Kakao dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384		7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
<i>Kopā:</i>		261,585	6,612	7,355	42,719	0,	0,007	1,287		
<i>Diena kopā :</i>		955,319	31,163	35,447	122,726	0,001	0,003	8,695		
trešdiena, 2.aprīlis										
Brokastis										
Olu kultenis	50	64	4,874	4,2762	1,1642	0,0002	0	0,0132	3;7	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57		1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0		7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2		
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
<i>Kopā:</i>		154,917	6,664	8,833	11,622	0,	0,002	0,783		
Pusdienas										

Vistas gaļas kotlete										
mājas gaumē	50	133	8,7793	9,3126	3,5296	0	0	0,1992	1,3	
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1		7,
Ķīnas kāpostu salāti ar										
dillēm un eļļu	50	21	0,7625	1,6025	1,37	0	0,0002	0,5175		
Jogurta krēms	30	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0		7,
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937		7,
<i>Kopā:</i>		395,061	13,888	16,506	47,19	0,	0,007	3,71		
Launags										
Sausās brokastu pārslas	20	82	0	0	0	0	0	0,42	1;5;7;8	
Piens	100	43	2,88	1,8	4,05	0	0	0		7,
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
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,
<i>Kopā:</i>		247,811	4,723	6,3	22,41	0	0	1,81		
Diena kopā :		797,789	25,275	31,639	81,222	0,	0,009	6,304		
ceturtdiena, 3.aprīlis										
Brokastis										
Piena zupa ar auzu										
pārslām	150	81	4,2075	2,505	10,4538	0,0001	0,0006	0,945	1;7	
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,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1		
<i>Kopā:</i>		175,295	5,637	6,908	22,636	0,	0,003	1,945		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	100	72	1,51	5,7842	3,608	0,0001	0	1,5865		
Plovs ar cūkgaļu	130	262	9,9637	10,7714	31,2854	0,0005	0	1,5417		
Biešu salāti	50	42	0,7125	2,5475	4,0399	0,0002	0	1,1875		
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0		7,
<i>Kopā:</i>		447,768	16,686	22,103	45,683	0,001	0	4,316		
Launags										
Karstmaize ar sieru	30	112	4,41	6,94	7,95	0	0	0,525	1;10;3;7	
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
<i>Kopā:</i>		160,493	4,983	7,153	18,492	0	0,002	1,015		
Diena kopā :		783,556	27,306	36,165	86,811	0,001	0,005	7,276		
piektdiena, 4.aprīlis										
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4,272	2,0496	12,6514	0,0001	0,0001	1,2408		7,
levārijums	7	10	0,07	0,007	2,73	0	0	0		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0		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		
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0		
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0		
<i>Kopā:</i>		189,44	8,705	9,445	27,601	0,	0,002	2,241		
Pusdienas										
Biešu zupa ar										
kartupeļiem	120	40	1,0105	1,3278	5,9165	0,0001	0,0004	1,7738		9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0		7,
Zivju kotlete mājas										
gaumē	40	93	7,4952	6,2973	1,4394	0	0	0,1139	1;3;4;7	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226		
Saldā krējuma mērce ar										
ķiploku	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7	
Ķīnas kāpostu salāti ar										
gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,0825	1,1405	0	0	0,38		7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05		
<i>Kopā:</i>		285,889	12,051	12,985	29,248	0,	0,003	5,557		
Launags										
Biezpiena masa	60	51	6,2388	1,3624	3,4508	0	0,002	0		7,
Zemeņu mērce	20	21	0,256	0,128	4,4784	0	0,002	0,512		
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49		
Zāļu tēja	150	1	0,0195	0,0382	0,006	0	0	0		
Baltmaize	20	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14		1,
<i>Kopā:</i>		228,567	9,437	6,459	32,115	0	0,004	2,142		
Diena kopā :		713,896	30,193	28,888	88,964	0,	0,01	9,94		

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, 31.marts

Brokastis

Mannā biežputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0,1175	0,0075	4,47	0	0,0025	1,3275	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	1,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	7,
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		277,207	8,46	6,889	45,075	0,	0,006	3,147	

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	150	64	2,4782	0,6066	12,0553	0,0003	0	1,3757	1,
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9,679	13,8722	3,9066	0,0002	0	0,1899	1;7
Vārīti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,0001	0	1,056	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	70	30	0,8393	2,1973	1,5638	0	0	0,6916	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
<i>Kopā:</i>		466,44	17,504	17,756	57,954	0,001	0,001	6,037	

Launags

Biezpiens ar jogurtu	80	74	12,8	0,672	4,	0	0	0	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		206,867	15,396	5,518	23,162	0	0,003	1,34	

Diena kopā :

950,513 41,36 30,163 126,191 0,001 0,01 10,524

otrdiena, 1.aprīlis

Brokastis

Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levāriņš	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66	0	0	0	7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		235,299	9,389	7,911	31,921	0,	0,	1,785	

Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,0546	3,2402	5,3834	0,0001	0	2,6134	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,4362	10,3174	2,3776	0,0004	0	0,7785	
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,0005	0	2,04	1,
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
<i>Kopā:</i>		520,095	15,465	24,912	61,421	0,001	0,	7,851	

Launags

levāriņuma maizīte									
bērnodārziem	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Āboli	80	45	0,632	0,2	9,76	0	0	0,56	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7,
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		335,49	11,433	10,023	50,781	0	0,008	1,753	

Diena kopā :

1090,88 36,287 42,846 144,123 0,006 0,004 11,246

trešdiena, 2.aprīlis

Brokastis

Olu kuitenis	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	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,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		237,721	10,888	11,739	21,033	0,	0,003	1,361	

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
----------------------------------	----	-----	--------	---------	--------	--------	---	--------	-----

Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Piena mērce	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Putukrējums	30	87	1,731	6,002	6,6112	0	0,0036	0	7,
Ogu ķīselis	100	89	0,288	0,0918	21,2796	0	0,0045	0,8937	
<i>Kopā:</i>		555,509	20,669	22,938	65,586	0,	0,009	5,727	
Launags									
Sausās brokastu pāslas	30	165	0	0	0	0	0	0,84	1;5;7;8
Piens	130	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7,
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
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,
<i>Kopā:</i>		351,73	5,28	6,575	26,52	0	0	2,44	
Diena kopā :		1144,96	36,838	41,252	113,139	0,001	0,012	9,528	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Brokastis									
Piena zupa ar auzu pārslām	200	107	5,61	3,34	13,9384	0,0002	0,0008	1,26	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	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	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		252,311	8,306	7,956	36,72	0,	0,004	3,16	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788	
Biešu salāti	60	50	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Keffirs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
<i>Kopā:</i>		532,484	19,117	27,162	53,109	0,001	0,	5,584	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Bumbiers	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		293,937	9,636	14,181	31,102	0	0,003	1,75	
Diena kopā :		1078,732	37,059	49,299	120,931	0,001	0,007	10,494	
piektdiena, 4.aprīlis									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,8142	0,0001	0,0001	1,551	7,
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		218,252	9,933	9,986	32,935	0,	0,003	2,551	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Zivju kotlete mājas gaumē	50	116	9,369	7,8716	1,7992	0	0	0,1423	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0,1549	2,1066	0,4705	0	0	0,0136	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	60	30	0,966	2,499	1,3686	0,0001	0	0,456	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
<i>Kopā:</i>		390,803	16,482	15,609	44,493	0,	0,003	7,65	
Launags									
Biezpiena masa	80	96	11,6977	2,5545	6,4702	0	0,0038	0	7,
Zemeņu mērce	20	26	0,32	0,16	5,598	0	0,0025	0,64	
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1,
<i>Kopā:</i>		295,719	15,204	7,771	39,916	0	0,006	2,48	
Diena kopā :		943,775	41,619	33,365	117,344	0,001	0,013	12,681	

TĪNŪŽU SĀKUMSKOLA
 «Kalnliepas», Tīnūži
 Ogres nov., LV-5015
 SĀSKANOTS!
 28.07.2015.
 Bol
 (A. Borisova)

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

BGL

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 31.marts									
Brokastis									
Griķu biezputra bez piena	150	157	1,926	2,148	32,544	0,0008	0	0,768	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		305,844	2,533	11,218	48,746	0,001	0,002	0,768	
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	80	158	9,448	11,2293	4,7742	0,0002	0	0,5684	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	70	32	0,6192	2,5658	1,559	0,0001	0,0001	0,916	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		403,106	13,094	17,155	48,416	0,001	0,001	4,576	
Launags									
Vārīta ola	50	74	6,165	4,9	0,505	0	0	0	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	3,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2,04	2,04	16,32	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		206,091	8,431	11,031	17,353	0	0	0,2	
<i>Diena kopā :</i>		915,04	24,058	39,405	114,515	0,002	0,003	5,544	
otrdiena, 1.aprīlis									
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912	
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais siera smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		247,305	2,691	8,329	51,33	0,001	0	1,272	
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,0546	3,2402	5,3834	0,0001	0	2,6134	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,7566	3,1702	0,0005	0	1,038	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0,672	3,6344	3,5749	0,0001	0,0004	2,4192	
Augļu dzēriens	150	49,	0,2362	0,1755	11,3692	0	0,0045	0,801	
<i>Kopā:</i>		507,411	14,684	23,753	58,358	0,001	0,005	7,502	
Launags									
Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3,
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	150	2	0,39	0,0765	0,012	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		342,927	5,03	13,977	48,402	0	0	1,54	
<i>Diena kopā :</i>		1097,642	22,405	46,059	158,09	0,001	0,005	10,314	
trešdiena, 2.aprīlis									
Brokastis									
Omlete	80	118	7,5298	7,8796	3,4053	0,0001	0	0,0212	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	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		233,853	8,337	12,99	20,127	0,	0,002	0,221	
Pusdienas									

Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	130	93	2,6669	0,1446	19,508	0,0001	0	2,9023	9,
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1,3809	5,7084	3,8965	0,0002	0,0009	2,3664	11,
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Žāvēto augļu biežais ķīselis	40	56	0,4664	0,1116	12,8828	0	0,0048	1,0688	
Mandeļu dzēriens	80	56	1,2	3,68	4,08	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		481,045	15,571	20,521	56,791	0,001	0,006	6,51	8,
Launags									
Bezglutēna kukurūzas pārslas	30	108	1,5	0,15	25,2	0	0	0,99	
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1	0	0	0	
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	8,
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		335,664	3,877	9,968	56,69	0,	0	1,69	
Diena kopā :		1050,561	27,785	43,48	133,608	0,001	0,008	8,421	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Brokastis									
Bezglutēna makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,0488	0,0002	0,0006	0,225	
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	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		206,296	0,988	5,974	36,781	0,001	0,004	0,375	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	9,
Plovs ar cūkgāļu	220	443	16,8617	18,2285	52,9445	0,0009	0	2,609	
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		668,551	20,409	31,49	76,278	0,001	0,	7,126	
Launags									
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Bumbiers	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		213,752	0,666	9,994	29,932	0,	0,003	0,49	
Diena kopā :		1088,598	22,063	47,459	142,991	0,002	0,007	7,991	
piektdiena, 4.aprīlis									
Brokastis									
Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	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	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		304,474	6,559	9,964	48,122	0,001	0	2,074	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Zivju kotlete mājas gaumā	50	90	10,3144	5,3961	0,1481	0,0001	0	0,0446	3;4
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Baltā mērce	20	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1,0695	2,9115	2,6671	0,0001	0,0001	0,7365	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		328,295	16,454	12,911	35,82	0,	0,004	6,785	
Launags									
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepums	50	241	2,8	11,6	30,65	0	0	1,1	3,

Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	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
<i>Kopā:</i>		<i>399,395</i>	<i>3,703</i>	<i>16,869</i>	<i>57,048</i>	<i>0,</i>	<i>0</i>	<i>1,8</i>
<i>Diena kopā :</i>		<i>1032,163</i>	<i>26,716</i>	<i>39,745</i>	<i>140,99</i>	<i>0,002</i>	<i>0,004</i>	<i>10,659</i>

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 (kcal)		Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
		vērtība	vielās							
pirmdiena, 31.marts										
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,3043	0,8089	16,0737	0,0004	0	1,8343		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	1,	
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1,7	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,9504	43,1244	0,0002	0	1,9008		
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988		
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	7,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2		
Kopā:		687,732	24,861	24,003	91,353	0,001	0,001	8,379	1,	
Launags										
Biezpiens ar jogurtu	100	92	16,	0,84	5,	0	0	0		
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	7,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	1,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0	7,	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0		
Kopā:		225,267	18,596	5,686	24,162	0	0,003	1,34		
otrdiena, 1.aprīlis										
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,7394	4,3202	7,1778	0,0002	0	3,4846		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	9,	
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,4362	10,3174	2,3776	0,0004	0	0,7785	7,	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,0007	0	3,06		
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,6728	4,5963	0,0002	0,0004	3,1104	1,	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0		
Kopā:		714,216	16,678	28,89	85,837	0,002	0,	10,434	7,	
Launags										
levārijuma maizīte bērnodārzniem	50	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3	
Āboli	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	7,	
Kopā:		346,636	11,591	10,073	53,221	0,	0,008	1,893		
trešdiena, 2.aprīlis										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1;3	
Vārīti kartupeļi	150	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068		
Piena mērce	50	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0		
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2		
Smalkmaizīte	70	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1,	
Piens Skolas	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	1;3	
Kopā:		680,207	22,144	28,158	83,222	0,	0,01	7,617	7,	
Launags										
Sausās brokastu pārslas	30	206	0	0	0	0	0	1,05	1;5;7;8	
Piens	130	48	3,2	2,	4,5	0	0	0		
Banāni	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	7,	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	1,	
Kopā:		392,93	5,28	6,575	26,52	0	0	2,65	7,	
ceturtdiena, 3.aprīlis										
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798		
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,4966	12,4286	36,0986	0,0006	0	1,7788		
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0		
Kopā:		573,236	20,902	29,181	56,974	0,001	0,	6,059	7,	
Launags										

Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;10;3;7
Bumbiers	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		293,937	9,636	14,181	31,102	0	0,003	1,75	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11,2429	9,446	2,1591	0,0001	0	0,1708	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,8248	0,0001	0	0,608	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		569,315	22,324	22,073	67,932	0,001	0,004	11,026	
Launags									
Biezpiena masa	80	64	7,7985	1,703	4,3135	0	0,0025	0	7,
Zemeņu mērce	20	52	0,64	0,32	11,1961	0	0,005	1,28	
Āboli	80	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71	0	0	0,57	1,
Kopā:		250,332	10,455	6,764	35,648	0	0,008	2,55	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

BL

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 31.marts									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,9867	0,2102	2,4003	0,0003	0	1,2432	
Cūkgaiņas strogonovs bez piena	100	198	11,81	14,0366	5,9677	0,0003	0	0,7105	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,8845	3,6655	2,2271	0,0001	0,0002	1,3085	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	1,
Kopā:		642,63	22,305	23,732	83,414	0,001	0,001	8,792	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,7394	4,3202	7,1778	0,0002	0	3,4846	9,
Maltās gaiņas tomātu mērce	100	146	8,2625	11,4638	2,6418	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,0002	0,0005	3,456	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Kopā:		697,175	13,162	27,216	87,477	0,002	0,001	11,206	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaiņas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,0772	0,1669	22,5092	0,0001	0	3,3488	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Bezlaktozes smalkmaizīte	50	70	0,583	0,1395	16,1035	0	0,006	1,336	
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1	0	0	0	8,
Kopā:		518,099	18,181	22,304	59,05	0,	0,007	6,994	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2,265	8,6763	5,412	0,0001	0	2,3798	
Plovs ar cūkgaiņu	180	362	13,7959	14,9143	43,3183	0,0007	0	2,1346	
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Kopā:		653,814	19,063	28,456	80,242	0,001	0,	7,752	
piekdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaiņu	200	98	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431	
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,4402	7,5545	0,2074	0,0001	0	0,0625	3;4
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Baltā mērce	50	35	0,0601	0,6811	7,2814	0	0	0,0013	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,5561	0,0001	0,0002	0,982	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		608,281	26,412	22,456	73,224	0,001	0,004	11,347	

TINŪZU SAKUMSKOLA
 «Kalnliepas», Tinūži
 Ogres nov., LV-5015
 SASĻAŅOTS!
 28.08.2025.
 (A. Boļisova)

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltum		Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
				vielas	Tauki				
pirmdiena, 31.marts									
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Siera kotlete	80	252	16,3856	16,0031	10,0815	0	0	0,0617	1;3;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	80	34	0,9592	2,5112	1,7872	0	0	0,7904	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
Kopā:		665,734	27,273	21,589	88,457	0,	0,001	8,388	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,7394	4,3202	7,1778	0,0002	0	3,4846	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Dārzeņu lečo	90	63	1,5466	2,1046	9,3379	0,0004	0,0013	3,3772	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	63	0,846	4,6692	4,5099	0,0003	0,0004	3,0456	
Sēklu maisījums	5	29	1,0695	2,63	0,3713	0	0	0,358	11,
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		717,907	15,112	22,934	102,362	0,002	0,002	15,015	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7,0739	6,1847	18,7205	0,0008	0	4,2668	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
Smalkmaizīte	70	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Piens Skolas	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7,
Kopā:		659,541	16,982	26,23	87,92	0,001	0,01	10,577	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,0008	0	3,3057	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Dārzeņu plov	250	300	6,975	5,8875	54,5525	0,0012	0	4,3775	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,4638	0,0003	0,0001	1,9	
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:		667,755	19,649	20,797	99,204	0,002	0,	11,783	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Kāpostu kotlete	70	158	4,1581	7,8785	17,3459	0,0006	0	2,5635	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,1908	28,2384	0,0002	0	4,0068	
Saldā krējuma mērce ar kīpoku	50	53	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,8248	0,0001	0	0,608	7,
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
Kopā:		588,401	15,239	20,505	83,119	0,001	0,004	13,419	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.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
pirmdiena, 31.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,1304	1,0111	20,0921	0,0005	0	2,2929	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1,
<i>Kopā:</i>		<i>790,755</i>	<i>27,98</i>	<i>24,658</i>	<i>111,81</i>	<i>0,001</i>	<i>0,001</i>	<i>10,554</i>	
otrdiena, 1.aprīlis									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,4242	5,4003	8,9722	0,0002	0	4,3557	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,2625	11,4638	2,6418	0,0004	0	0,865	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,0002	0,0005	3,456	
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,
<i>Kopā:</i>		<i>923,017</i>	<i>23,337</i>	<i>33,816</i>	<i>117,936</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>14,277</i>	
trešdiena, 2.aprīlis									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,0469	14,9001	5,6474	0,0001	0	0,3188	1;3
Vārīti kartupeļi	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7,
Piena mērce	50	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,0001	0,0005	1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1,
Smalkmaizīte	70	181	4,3682	5,3902	29,5596	0,0003	0,0046	0,159	1;3
Piens Skolas	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7,
<i>Kopā:</i>		<i>827,344</i>	<i>28,73</i>	<i>32,64</i>	<i>102,579</i>	<i>0,</i>	<i>0,01</i>	<i>9,847</i>	
ceturtdiena, 3.aprīlis									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3,02	11,5684	7,216	0,0002	0	3,173	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti	90	75	1,2825	4,5855	7,2718	0,0004	0,0001	2,1375	
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,
<i>Kopā:</i>		<i>770,155</i>	<i>27,351</i>	<i>37,005</i>	<i>81,659</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>8,782</i>	
piektdiena, 4.aprīlis									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7,
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13,1167	11,0203	2,5189	0,0001	0	0,1993	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,5809	7,8998	1,7644	0,0001	0	0,0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1,61	4,165	2,281	0,0001	0	0,76	7,
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1,
<i>Kopā:</i>		<i>742,38</i>	<i>28,026</i>	<i>28,021</i>	<i>91,172</i>	<i>0,001</i>	<i>0,005</i>	<i>14,526</i>	