

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

1.-4.klase

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		339	13,83	13,05	42,03	0,200	0,200	0,785	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54	0,6		2,55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Piens	200	96	6,4	4	9				7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		822	25,39	33,86	94,54	0,909	0,250	10,001	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5		7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		312	21,26	6,65	40,30	0	10,000	3,199	
Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	230	237	4,125	7,388	38,662	0,828		3,162	
Gurķi ar krējumu	100	50	1	4,16	1,98			0,4	7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		341	6,71	12,02	50,93	0,828	0	4,322	
Diena kopā:		1814	67,19	65,58	227,80	1,937	10,450	18,307	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa" ""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		384	15,04	17,02	41,51	0,200	0,400	4,600	
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	200	238	10,314	12,541	20,314	0,6		3,725	7
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		539	18,25	25,46	56,97	1,520	1,400	11,285	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kēss (50g)	75	287	4,605	12,089	39,368		18,315	0,029	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		344	5,42	12,39	51,58	0	18,315	0,729	
Vakariņas									
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	50	1,584	1,56	7,272	0,12		3,72	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		527	18,66	17,95	72,16	0,417	5,000	7,277	

Diena kopā:		1794	57,36	72,82	222,21	2,137	25,115	23,891	
-------------	--	------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1	0,026	3;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		391	18,15	22,93	26,20	0,400	0,100	2,436	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,48	0,12	2,85	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Dzēriens	200	96	0,33		23,4				
kopā:		746	23,33	30,24	92,38	1,540	0,120	10,179	
Launags									
Rosols ar desu	120	252	5,284	21,541	8,782	0,152	0,12	1,166	10;3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		329	7,73	22,13	23,24	0,152	5,120	2,326	
Vakariņas									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		307	6,77	8,63	50,00	0	0,500	3,347	
Diena kopā:		1772	55,98	83,93	191,82	2,092	5,840	18,288	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	200	184	8,192	4,064	27,439	0,2	0,4	3,616	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		330	10,12	12,86	42,61	0,200	0,400	4,526	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9,702	12,297	11,808	0,25		2,543	3
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18		1,93	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,316	3,557	4,053	0,075	0,275	2,432	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
kopā:		699	28,04	35,43	65,51	0,505	1,275	9,354	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	94	12,576	3,52	2,992				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3		
kopā:		199	14,69	8,17	16,50	0	3,000	0,760	
Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	180	280	6,796	17,559	23,007	0,495		3,389	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4	0,54				7
Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		539	17,03	26,45	56,61	0,495	0	7,049	
Diena kopā:		1767	69,87	82,90	181,23	1,200	4,675	21,689	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	

Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		294	10,72	12,42	36,20	0,200	0,200	3,728	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cepta vistas gaļa	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1,41	6,213	1,101	0,04		0,027	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24		3,456	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
kopā:		749	31,50	28,79	88,41	1,350	1,000	9,889	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		361	10,53	15,51	44,65	0	5,000	2,904	
Vakariņas									
Dārzeru sakņu sautējums	250	155	6,39	3,183	24,555	0,25		8,999	
Krējums skābs	20	40	0,52	4	0,54				7
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3		
kopā:		350	9,29	15,84	41,69	0,250	3,000	10,649	
Diena kopā:		1754	62,04	72,55	210,95	1,800	9,200	27,170	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

pirmdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Siers	30	102	7,44	8,04					7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		410	16,34	19,86	42,25	0,200	0,200	0,785	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,92		3,91	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Piens	200	96	6,4	4	9				7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		1014	26,74	36,49	129,91	1,229	0,250	12,186	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5		7
Mīcītas ogas bez cukura	20	8	0,196	0,068	1,526			0,488	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Kakao dzēriens	200	45	2,254	2,386	3,498			0,851	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		312	21,26	6,65	40,30	0	10,000	3,199	
Vakariņas									
Rīsi ar dārzeņiem	250	258	4,484	8,031	42,024	0,9		3,437	
Gurķi ar krējumu	100	50	1	4,16	1,98			0,4	7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		362	7,07	12,66	54,29	0,900	0	4,597	
Diena kopā:		2098	71,41	75,66	266,75	2,329	10,450	20,767	

otrdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9,6	4,58	32,774	0,25	0,5	4,8	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa" ""	30	67	5,61	4,62	0,66				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		427	16,96	17,93	48,06	0,250	0,500	5,560	
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	280	333	14,44	17,557	28,44	0,84		5,215	7
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		693	24,09	32,01	74,09	1,960	1,500	14,413	
Launags									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kēss (50g)	75	287	4,605	12,089	39,368		18,315	0,029	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		344	5,42	12,39	51,58	0	18,315	0,729	
Vakariņas									
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075		0,336	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	120	50	1,584	1,56	7,272	0,12		3,72	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		633	20,80	20,75	90,11	0,512	5,000	8,128	

Diena kopā:		2097	67,27	83,08	263,83	2,722	25,315	28,830	
-------------	--	------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	--

trešdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	150	193	14,622	12,829	3,493	0,6	0,15	0,04	3;7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		456	23,03	27,21	27,36	0,600	0,150	2,450	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,48	0,12	2,85	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Dzēriens	200	96	0,33		23,4				
kopā:		864	26,97	32,47	112,42	1,810	0,120	12,973	
Launags									
Rosols ar desu	150	316	6,605	26,927	10,978	0,19	0,15	1,457	10;3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		429	9,08	31,64	25,66	0,190	5,150	2,617	
Vakariņas									
Rauga pankūka	150	354	9,214	12,395	50,542		0,75	0,07	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		439	9,94	12,77	70,75	0	0,750	3,370	
Diena kopā:		2187	69,02	104,09	236,19	2,600	6,170	21,410	

ceturtdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Piecu graudu pārslu putra	250	230	10,24	5,08	34,299	0,25	0,5	4,52	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		376	12,17	13,87	49,47	0,250	0,500	5,430	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	198	9,702	12,297	11,808	0,25		2,543	3
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Pasta ar sieru	280	564	24,183	26,685	56,59	0,28		3,002	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,316	3,557	4,053	0,075	0,275	2,432	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
kopā:		933	37,57	45,11	92,29	0,605	1,275	11,251	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74				7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3		
kopā:		223	17,83	9,05	17,25	0	3,000	0,760	
Vakariņas									
Cepti kartupeļi ar olu	250	388	9,439	24,388	31,954	0,688		4,708	3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4	0,54				7
Kefīrs	200	96	6	4	9				7
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		648	19,67	33,28	65,55	0,688	0	8,368	
Diena kopā:		2180	87,24	101,31	224,56	1,543	4,775	25,809	

piektdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7

Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		294	10,72	12,42	36,20	0,200	0,200	3,728	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8		2,164	4,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cepta vistas gaļa	70	161	15,22	10,019	1,448	0,07		0,109	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Siera mērce ar ķiploku	75	99	2,115	9,32	1,652	0,06		0,041	1,7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24		3,456	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
kopā:		871	34,22	32,15	108,36	1,420	1,000	10,959	
Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3,306	10,824	18,994			1,17	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		361	10,53	15,51	44,65	0	5,000	2,904	
Vakariņas									
Dārzeņu sakņu sautējums	300	186	7,668	3,82	29,466	0,3		10,798	
Krējums skābs	50	101	1,3	10	1,35				7
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3		
kopā:		442	11,35	22,47	47,41	0,300	3,000	12,448	
Diena kopā:		1968	66,82	82,55	236,61	1,920	9,200	30,039	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

1.-4.klase

	pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1,7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		393	13,54	14,67	51,58	0,200	0,200	4,040		
Pusdienas										
Dārzenų zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1,7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1,83	3,846	3,288	0,12	0,6	1,242		
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624		
kopā:		692	24,93	22,30	97,27	0,920	1,600	11,780		
Launags										
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	5	20			4,99		5			
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Siers	30	102	7,44	8,04					7	
kopā:		252	9,58	16,81	15,73	0	5,000	0,760		
Vakariņas										
Zemnieku brokastis	200	242	11,334	12,035	21,32	0,32		3,03	3,7	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5		
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3			
kopā:		341	13,78	14,71	36,67	0,320	3,000	4,290		
Diena kopā:		1678	61,83	68,49	201,24	1,440	9,800	20,870		

	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Četrų graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1,7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		401	24,49	14,94	40,94	0,200	0,400	4,344		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135				7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456		
Dzēriens	150	72	0,248		17,55					
Kefīrs	200	96	6	4	9				7	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
kopā:		774	23,31	28,88	97,07	1,680	1,100	11,177		
Launags										
Kēss (50g)	50	191	3,07	8,06	26,245		12,21	0,02	1,3,7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		248	3,89	8,36	38,45	0	12,210	0,720		
Vakariņas										
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Vārīti cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613		
Zaļie zirnīši konservēti	50	26	1,8	0,2	4,3					
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					

kopā:		403	12,95	18,56	44,80	0,200	0	4,712	
Diena kopā:		1826	64,65	70,74	221,27	2,080	13,710	20,953	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6,04	4,18	31,828	0,2	1	0,42	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Kausētais siers	30	86	3,3	7,8	0,48				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		344	11,03	12,46	46,50	0,200	1,000	1,180	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	133	5,348	7,522	10,788	0,2		2,464	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	157	9,225	9,687	7,551	0,28		0,978	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1,813	3,898	6,166	0,96		2,852	7
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
kopā:		662	22,67	30,63	70,68	1,665	1,000	12,960	

Launags									
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05				1;3;5;7;8
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Jogurts	200	180	6,6	4	29,4				7
kopā:		469	10,99	11,70	75,65	0	0	0,700	

Vakariņas									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72		4,088	1;9
Siers	30	102	7,44	8,04					7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	27	0,099	0,087	6,176			0,29	
kopā:		573	12,69	23,29	69,30	0,840	0	6,235	
Diena kopā:		2048	57,38	78,08	262,12	2,705	2,000	21,075	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3,12	5,7	1,26				1
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		377	12,75	18,15	38,99	0,200	0,400	4,900	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	134	9,083	9,679	2,645	0,2		1,194	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4		0,865	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1,498	3,811	10,852	0,36	0,6	2,784	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Dzēriens	200	96	0,33		23,4				
kopā:		751	25,67	25,88	102,54	1,140	0,600	7,260	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		224	16,46	2,70	33,38	0	0	1,460	

Vakariņas									
Dārzeņu ragū	200	198	3,522	12,299	18,469	0,06	0,06	5,554	9
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	216	15,652	14,395	5,777	0,111		0,408	1;3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3		
kopā:		484	22,11	27,34	36,72	0,171	3,060	7,122	
Diena kopā:		1835	77,00	74,06	211,63	1,511	4,060	20,742	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1	1,178	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7

Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		348	9,94	12,85	48,79	0,200	6,000	2,088	
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1	2,71	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Zivju kotlete mājas gaumē	80	185	14,99	12,595	2,879	0,08		0,228	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		644	26,16	27,72	70,29	1,216	1,120	13,086	
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10,223	20,006	38,122	0,3	4,8	0,46	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		514	16,92	26,44	51,85	0,300	9,800	1,494	
Vakariņas									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,55	9,905	10,5			0,76	1;7
Griķu pārslu putra	200	188	7,52	3,712	31,43	0,2	1	1,024	7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		423	14,89	13,92	59,13	0,200	6,000	2,484	
Diena kopā:		1929	67,90	80,93	230,06	1,916	22,920	19,152	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

	pirmdiena, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1,7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		393	13,54	14,67	51,58	0,200	0,200	4,040		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1,7	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1,83	3,846	3,288	0,12	0,6	1,242		
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624		
kopā:		770	26,85	23,65	111,77	1,020	1,600	13,270		
Launags										
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016					
Cukurs baltais	5	20			4,99		5			
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Siers	30	102	7,44	8,04					7	
kopā:		252	9,58	16,81	15,73	0	5,000	0,760		
Vakariņas										
Zemnieku brokastis	220	267	12,468	13,239	23,452	0,352		3,333	3,7	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5		
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
Cukurs baltais	3	12			2,994		3			
kopā:		365	14,91	15,91	38,80	0,352	3,000	4,593		
Diena kopā:		1781	64,88	71,04	217,88	1,572	9,800	22,663		

	otrdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1,7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		401	24,49	14,94	40,94	0,200	0,400	4,344		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1,152	6,23	6,128	0,24	0,6	4,147		
Dzēriens	150	72	0,248		17,55					
Kefīrs	200	96	6	4	9				7	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
kopā:		899	26,60	34,90	109,71	2,040	1,200	12,769		
Launags										
Kēss (50g)	50	191	3,07	8,06	26,245		12,21	0,02	1,3,7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7		
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					
kopā:		248	3,89	8,36	38,45	0	12,210	0,720		
Vakariņas										
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12		
Vārīti cīsiņi (MK172)	70	151	7,91	11,69	3,64				7	
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613		
Zaļie zirnīši konservēti	50	26	1,8	0,2	4,3					
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008					

kopā:		505	16,91	21,98	58,39	0,280	0	6,493	
Diena kopā:		2054	71,89	80,19	247,50	2,520	13,810	24,326	

trešdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6,04	4,18	31,828	0,2	1	0,42	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Kausētais siers	30	86	3,3	7,8	0,48				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		344	11,03	12,46	46,50	0,200	1,000	1,180	

Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	166	6,685	9,402	13,485	0,25		3,08	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	202	11,861	12,454	9,708	0,36		1,258	1;3
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1,813	3,898	6,166	0,96		2,852	7
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
kopā:		792	28,13	35,35	86,51	1,865	1,000	15,414	

Launags									
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05				1;3;5;7;8
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Jogurts	200	180	6,6	4	29,4				7
kopā:		469	10,99	11,70	75,65	0	0	0,700	

Vakariņas									
Pasta ar dārzeņiem	250	411	2,441	12,768	61,787	0,9		5,111	1;9
Siers	30	102	7,44	8,04					7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Tomāti ar zaļumiem un krējumu	120	62	1,642	4,528	3,41	0,12		1,097	7
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm	200	27	0,099	0,087	6,176			0,29	
kopā:		655	13,18	25,84	81,65	1,020	0	7,258	
Diena kopā:		2261	63,33	85,35	290,31	3,085	2,000	24,552	

ceturtdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;7
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	30	69	3,12	5,7	1,26				1
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		377	12,75	18,15	38,99	0,200	0,400	4,900	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	168	11,354	12,099	3,306	0,25		1,492	1;3
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48		1,038	
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1,498	3,811	10,852	0,36	0,6	2,784	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Dzēriens	200	96	0,33		23,4				
kopā:		903	31,62	30,84	123,12	1,320	0,600	8,787	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		224	16,46	2,70	33,38	0	0	1,460	

Vakariņas									
Dārzeņu ragū	300	297	5,283	18,448	27,704	0,09	0,09	8,331	9
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	216	15,652	14,395	5,777	0,111		0,408	1;3;7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	3	12			2,994		3		
kopā:		583	23,88	33,49	45,95	0,201	3,090	9,899	
Diena kopā:		2087	84,70	85,17	241,44	1,721	4,090	25,046	

piektdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1	1,178	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7

Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54			0,15	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		348	9,94	12,85	48,79	0,200	6,000	2,088	
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	179	2,572	10,354	18,525	1,02	1,25	3,387	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Zivju kotlete mājas gaumē	80	185	14,99	12,595	2,879	0,08		0,228	1;3;4;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		722	28,02	30,27	81,90	1,470	1,370	14,813	
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10,223	20,006	38,122	0,3	4,8	0,46	1;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		514	16,92	26,44	51,85	0,300	9,800	1,494	
Vakariņas									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,55	9,905	10,5			0,76	1;7
Griķu pārslu putra	200	188	7,52	3,712	31,43	0,2	1	1,024	7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		423	14,89	13,92	59,13	0,200	6,000	2,484	
Diena kopā:		2007	69,76	83,48	241,67	2,170	23,170	20,879	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

1.-4.klase

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1	0,548	1;7
Kaņēlcukurs	3	11	0,07	0,004	2,682		1,5	0,796	
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2,08	3,8	0,84				1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		395	12,40	15,87	49,57	0,200	2,500	3,754	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,439	3,767	2,681			1,186	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
kopā:		790	17,94	25,76	108,45	1,060	1,200	12,095	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		244	17,60	11,07	17,73	0	0	1,740	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgāļu	250	503	19,161	20,714	60,164	1		2,965	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2	1	2,486	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		642	22,48	24,17	82,64	1,200	1,000	7,101	
Diena kopā:		2072	70,43	76,87	258,40	2,460	4,700	24,690	
otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	150	221	15,804	15,256	3,685	0,15		0,04	3;7
Zaļie zirnīši bufetei	30	24	1,98	0,15	3,69			1,29	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Kausētais siers	30	86	3,3	7,8	0,48				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		440	25,09	24,22	27,60	0,150	0	3,250	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2,759	15,355	6,978	0,36	1,8	4,201	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5	1,16	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		713	21,14	29,24	90,45	1,060	6,800	12,880	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	131	12,843	1,9	15,458		9,1	0,029	1;11;3;7
Piens	200	96	6,4	4	9				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		283	20,03	6,15	36,66	0	9,100	0,729	
Vakariņas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	230	179	14,899	6,595	13,745	0,23		4,902	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Dzēriens	200	96	0,33		23,4				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		369	18,31	10,22	50,17	0,330	0,500	6,697	
Diena kopā:		1805	84,57	69,83	204,88	1,540	16,400	23,556	
trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni

Brokastis

Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		332	10,74	14,07	41,18	0,200	0,200	2,480	

Pusdienas

Vistas gaļas harčo	200	202	10,81	9,486	18,182	0,45	0,4	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cūkgaļas veltītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
kopā:		763	34,19	29,95	86,55	0,988	2,600	12,226	

Launags

Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2				1;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		216	2,57	8,80	31,21	0	5,000	0	

Vakariņas

Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kartupeļu - burkānu plācenītis	70	94	2,269	4,11	11,578	0,594		2,105	1;3
Krējums skābs	30	60	0,78	6	0,81				7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		476	13,52	14,90	72,00	0,774	5,000	3,971	
Diena kopā:		1787	61,02	67,72	230,94	1,962	12,800	18,677	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
-----------------------------------	-----------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	--------------------------	-----------------

Brokastis

Kukurūzas putra	200	139	7,12	3,416	21,086	0,2	0,2	2,068	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		304	9,73	12,27	39,88	0,200	5,200	3,228	

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	120	91	1,487	6,299	6,829	0,36		2,34	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Formas maize Lauku	15	33	0,9	0,15	6,57			0,825	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
kopā:		687	23,38	24,31	91,84	1,020	1,004	12,427	

Launags

Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7	0,021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6	0,81				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		335	19,58	12,85	34,18	0	7,000	0,721	

Vakariņas

Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	299	15,566	20,086	14,095	0,525		4,907	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Kefīrs	200	96	6	4	9				7
kopā:		513	24,93	24,81	46,52	0,525	0	7,317	
Diena kopā:		1839	77,61	74,23	212,42	1,745	13,204	23,693	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
----------------------------------	-----------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	--------------------------	-----------------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	200	186	8,96	4,256	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		334	11,01	13,05	42,53	0,200	0,400	4,644	

Pusdienas

Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135				7

Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar ķirbi un ziedkāpostiem	80	171	10,866	10,845	6,832	0,32		1,183	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,12		0,72	7
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5	1,16	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
kopā:		639	24,25	21,47	84,15	0,970	5,000	10,857	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		398	16,04	18,56	41,56	0	5,000	2,784	
Vakariņas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	250	327	17,229	20,751	17,713	0,25		4,984	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0,22		2,88	10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		505	20,71	29,80	37,84	0,470	5,000	8,624	
Diena kopā:		1877	72,01	82,87	206,07	1,640	15,400	26,909	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa Pamata

5.-9.klase

pirmdienā, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra ar ķirbi	250	180	8,505	3,805	27,728	0,25	1,25	0,685	1;7
Kaņēlcukurs	3	11	0,07	0,004	2,682		1,5	0,796	
"Vārīta desa" Zaļā dakšiņa""	20	46	2,08	3,8	0,84				1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		431	14,10	16,63	55,12	0,250	2,750	3,891	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,92		3,91	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,439	3,767	2,681			1,186	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
kopā:		947	21,56	31,49	128,01	1,320	1,200	13,078	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7
Kliju maize	30	82	3,63	0,81	14,19			1,74	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		244	17,60	11,07	17,73	0	0	1,740	
Vakariņas									
Plovs ar cūkgalu	250	503	19,161	20,714	60,164	1		2,965	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1,496	3,104	9,328	0,2	1	2,486	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		642	22,48	24,17	82,64	1,200	1,000	7,101	
Diena kopā:		2264	75,75	83,36	283,50	2,770	4,950	25,810	
otrdienā, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	200	294	21,072	20,341	4,913	0,2		0,053	3;7
Zaļie zirnīši bufetei	30	24	1,98	0,15	3,69			1,29	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Kausētais siers	30	86	3,3	7,8	0,48				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		513	30,36	29,30	28,83	0,200	0	3,263	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2,759	15,355	6,978	0,36	1,8	4,201	
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5	1,16	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		909	31,20	34,98	116,06	1,410	6,800	14,652	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	187	18,348	2,714	22,083		13	0,041	1;11;3;7
Piens	200	96	6,4	4	9				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
kopā:		339	25,54	6,96	43,28	0	13,000	0,741	
Vakariņas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	195	16,195	7,169	14,94	0,25		5,329	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Dzēriens	200	96	0,33		23,4				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		385	19,61	10,79	51,36	0,350	0,500	7,124	
Diena kopā:		2146	106,71	82,04	239,54	1,960	20,300	25,780	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	250	233	11,088	6,625	32,737	0,25	0,25	2,025	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		433	15,37	15,94	57,19	0,250	0,250	4,045	
Pusdienas									
Vistas gaļas harčo	200	202	10,81	9,486	18,182	0,45	0,4	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
kopā:		833	36,15	30,15	100,97	1,038	2,600	14,164	
Launags									
Kēkss	75	289	3,075	13,05	39,3				1;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		312	3,60	13,15	44,31	0	5,000	0	
Vakariņas									
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Kartupeļu - burkānu plācenītis	70	94	2,269	4,11	11,578	0,594		2,105	1;3
Krējums skābs	30	60	0,78	6	0,81				7
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		533	14,64	15,00	84,82	0,824	5,000	4,202	
Diena kopā:		2112	69,76	74,24	287,28	2,112	12,850	22,411	
ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	250	174	8,9	4,27	26,357	0,25	0,25	2,585	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		391	13,07	13,54	55,44	0,250	5,250	4,505	
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2	0,27				7
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu biešu salāti	120	91	1,487	6,299	6,829	0,36		2,34	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1	1,624	
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
kopā:		806	27,45	26,71	111,48	1,090	1,004	13,923	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	217	17,986	6,552	21,162		7	0,021	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6	0,81				7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		335	19,58	12,85	34,18	0	7,000	0,721	
Vakariņas									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	359	18,679	24,104	16,914	0,63		5,888	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Kefīrs	200	96	6	4	9				7
kopā:		573	28,04	28,82	49,33	0,630	0	8,298	
Diena kopā:		2105	88,14	81,92	250,43	1,970	13,254	27,447	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	250	232	11,2	5,32	33,899	0,25	0,5	4,48	1;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		446	15,05	14,41	62,45	0,250	0,500	7,190	
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1	0,135				7
Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar ķirbi un ziedkāpostiem	80	171	10,866	10,845	6,832	0,32		1,183	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,12		0,72	7
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5	1,16	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Formas maize Lauku	30	66	1,8	0,3	13,14			1,65	1
kopā:		723	26,95	22,42	99,96	1,070	5,000	12,957	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,433	4,433	8,467			1,034	7
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
kopā:		398	16,04	18,56	41,56	0	5,000	2,784	
Vakariņas									
Dārzeņu un kabaču sautējums ar cūkgaļu	300	393	20,675	24,901	21,256	0,3		5,98	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0,22		2,88	10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	5	20			4,99		5		
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1
kopā:		571	24,16	33,95	41,38	0,520	5,000	9,620	
Diena kopā:		2139	82,20	89,34	245,35	1,840	15,500	32,551	