

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8.089	8.633	2.195	0.14		0.743	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		555	25.34	19.08	70.56	1.580	0.400	4.081	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.15		1.033	1;9
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		527	23.05	21.13	61.04	0.940	0	6.646	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		584	22.42	27.15	62.15	1.160	0.800	10.549	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	477	17.8	14.048	69.062	1.		3.094	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	61	1.637	3.845	4.984	0.36	0.24	3.172	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		700	21.98	19.00	109.11	1.480	0.240	7.652	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	100	1.243	7.716	6.558	0.15		2.414	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.266	8.656	2.528	0.072		0.652	1.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		613	18.58	23.54	81.76	1.152	0	5.046	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4		0.421	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		539	21.87	19.76	68.66	0.750	0	9.395	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304	14.032	16.293	24.794	0.8		3.648	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		531	18.98	21.11	65.14	0.920	2.000	6.837	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Titara gaļas kotlete	80	159	14.982	7.763	7.18			0.824	1;11;3
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		589	24.70	17.39	83.05	0.510	0	10.509	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		627	17.22	21.69	90.86	0.870	0.750	4.490	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas gulašs	70	123	7.726	9.302	2.081	0.28		0.295	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		598	23.10	18.35	85.02	0.790	0	10.621	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 5.oktobris									
Pusdienas									
Mājas solanka	150	94	4.857	4.101	7.877	0.6	0.75	1.093	1.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	277	13.435	10.759	31.754	0.6		1.174	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		515	22.58	18.60	62.44	1.260	0.870	6.053	

	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biežzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15			3.062	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04			0.35	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1		0.528	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894				3.218	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:		518	16.88	16.66	74.49	0.490	0.100		8.242	

	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15			1.038	1;3
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3			0.71	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12			1.704	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		618	24.51	23.12	77.82	0.720	0		6.136	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091		
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568		
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:		529	21.41	24.28	56.59	0.770	1.200	8.693		

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8			2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08			0.492	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806			5.	0.474	1.
Risu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.					
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		643	19.09	19.03	97.99	0.880	5.000		4.457	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena, glutēna

pirmdienā, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8.089	8.633	2.195	0.14		0.743	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		514	18.42	19.89	64.65	1.130	0.400	4.033	

otrdienā, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	91	4.063	5.224	6.71	0.15		2.457	
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		561	23.14	23.76	62.93	0.940	0	7.234	

trešdienā, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	50	161	9.541	11.6	4.649			0.065	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		553	18.88	22.35	68.13	1.210	0.800	10.800	

ceturtdienā, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		617	19.40	17.38	95.12	1.360	0.160	5.494	

piektdienā, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1.094	7.654	5.678	0.15		2.234	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Rīsu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		617	14.80	27.80	76.44	0.720	0	5.683	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena, glutēna

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4		0.421	
Vārīti griķi	170	188	4.208	0.898	40.729	0.17		1.795	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		508	19.86	19.38	63.40	0.770	0	7.670	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304	14.032	16.293	24.794	0.8		3.648	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	120	32	0.214	0.1	7.306		3.	0.384	
Rīsu galetes	18	70	1.404	0.108	15.048			0.396	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		513	17.02	20.69	62.54	0.920	3.000	5.161	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	70	132	15.177	6.59	3.255	0.28		0.128	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		563	24.89	16.22	79.12	0.790	0	9.813	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.75	2.65	
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4.8	4.2				
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rīsu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		699	15.49	26.60	97.91	0.520	1.050	5.788	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Cūkgaļas gulašs	70	123	7.726	9.302	2.081	0.28		0.295	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		655	22.78	18.03	98.38	0.790	0	9.301	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena, glutēna

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka ar cūkgaļu	150	117	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	340	13.004	15.163	37.614	0.2		2.195	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		547	19.34	26.29	57.38	0.860	0.420	5.264	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biežzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15		3.062	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	169	12.559	11.725	2.868	0.15	0.15	0.792	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		523	20.00	18.38	68.49	0.500	0.150	8.156	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704	
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		624	23.40	24.23	77.17	1.170	0	5.628	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568	
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		564	20.69	24.78	64.55	0.820	1.200	7.857	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0.42	1.33	1.205	0.06		0.369	
Risu biežputra ar risu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96	
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		556	17.99	17.05	81.18	0.980	4.000	4.110	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bez piena

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		722	33.61	25.30	89.97	2.040	0.400	4.855	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.2		1.378	1;9
Cūkgaļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		703	30.38	26.46	85.56	1.160	0	8.746	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		769	28.64	28.04	100.12	1.210	0.800	14.962	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	350	668	24.921	19.668	96.686	1.4		4.332	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	61	1.637	3.845	4.984	0.36	0.24	3.172	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		891	29.10	24.62	136.74	1.880	0.240	8.890	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	133	1.658	10.288	8.744	0.2		3.218	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		782	24.91	30.71	101.52	1.433	0	6.130	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bez piena

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgāļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		710	28.07	23.55	97.07	0.900	0	11.746	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums	280	426	19.645	22.81	34.712	1.12		5.107	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Rīsu biezputra ar rīsu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		713	26.48	28.74	85.59	1.240	2.000	9.548	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	300	212	8.814	11.635	18.186	0.3		7.224	9.
Titara gaļas kotlete	100	199	18.728	9.704	8.975			1.03	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		792	33.97	25.25	106.75	0.710	0	14.558	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		768	22.37	26.43	110.39	1.160	1.000	5.620	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgāļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		729	30.89	27.17	90.22	1.040	0	11.145	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bez piena

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 5.oktobris		Svars, g	Kcal						
Pusdienas									
Mājas solanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.	1.457	1.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.		1.956	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		745	33.41	28.18	87.04	1.880	1.160	7.727	

	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezzupa bez saldkrējuma	200	97	2.089	5.254	10.16	0.2			4.082	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06			0.526	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	180	218	15.547	14.101	6.554	0.18	0.18		0.951	1.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894				3.218	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:		717	25.83	25.41	95.38	0.690	0.180		10.092	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		760	29.86	25.30	103.03	0.860	0	8.678	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091		
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757		
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:		712	27.23	27.63	89.32	0.960	1.600	12.955		

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.			2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1			0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806			5.	0.474	1.
Rīsu dzēriens	150	92	0.15	2.1	18.					
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		747	23.09	23.12	110.70	1.100	5.000		5.179	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bez piena, glutēna

pirmdienā, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Cūkgaļas Chili Con Carne	120	205	13.866	14.799	3.763	0.24		1.274	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		703	26.96	28.93	82.72	1.480	0.400	5.281	

otrdienā, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	121	5.418	6.965	8.947	0.2		3.276	
Cūkgaļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Risu galetes	18	70	1.404	0.108	15.048			0.396	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		778	30.75	30.05	95.04	1.210	0	9.368	

trešdienā, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Risu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		705	24.77	27.12	88.70	1.260	0.800	12.225	

ceturtdienā, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	350	651	24.48	19.584	93.484	1.4		4.332	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.154	0.3	0.2	2.643	
Risu biezputra ar risu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		814	26.67	23.62	122.67	1.820	0.200	7.261	

piektdienā, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2		2.978	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	130	218	13.108	16.035	5.357	0.13		1.207	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Risu galetes	6	23	0.468	0.036	5.016			0.132	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		771	18.94	35.28	94.09	0.850	0	6.967	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bez piena, glutēna

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgāļas gulašs	150	263	16.556	19.934	4.459	0.6		0.632	
Vārīti griķi	270	298	6.682	1.426	64.687	0.27		2.851	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		716	28.40	27.04	89.85	1.070	0	9.365	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums	320	487	22.451	26.069	39.67	1.28		5.837	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Risu biezputra ar risu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126	
Zemeņu ķīselis	120	32	0.214	0.1	7.306		3.	0.384	
Risu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		723	25.98	30.51	83.27	1.400	3.000	7.504	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.25		6.02	9.
Titara gaļas kotlete bez maizes, olas	100	189	21.681	9.414	4.65	0.4		0.183	
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		704	34.66	23.54	88.36	1.050	0	12.756	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	274	12.537	19.265	12.592	0.3	0.9	3.18	
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4.8	4.2				
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Risu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		828	18.60	31.68	115.47	0.660	1.300	7.180	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Cūkgāļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		786	30.57	26.85	103.58	1.040	0	9.825	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

bez piena, glutēna

	pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Solanka ar cūkgaļu	200	155	6.071	10.496	9.34	0.8	0.4	1.625		
Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	425	16.255	18.954	47.018	0.25		2.744		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114		
Risu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		736	25.38	33.82	80.79	1.130	0.560	7.033		

	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezzupa bez saldkrējuma	200	97	2.089	5.254	10.16	0.2		4.082	9.	
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	230	260	19.257	17.979	4.398	0.23	0.23	1.214		
Vāriti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155		
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	120	60	1.546	2.762	7.073			3.862		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:		704	28.60	26.51	86.56	0.680	0.230	10.473		

	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821		
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71		
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272		
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264		
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		719	26.93	26.57	92.12	1.460	0	7.179		

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091		
Vāriti kartupeļi	300	217	6.36	0.318	47.064	0.3		6.678		
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05				
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757		
Risu galetes	25	98	1.95	0.15	20.9			0.55		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:		723	24.48	27.47	93.72	1.110	1.600	11.331		

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	300	585	23.136	21.87	73.829	1.2		3.587		
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492		
Risu biezputra ar risu pienu	60	62	0.663	0.768	13.113	0.12		0.126		
Zemeņu mērce	80	35	0.48	0.24	7.292		4.	0.96		
Risu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		757	25.85	24.78	106.19	1.400	4.000	5.429		

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

bez piena, rīsiem, kviešiem, sojas, tomātiem,
banāniem

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Maltas cūkgaļas mērce	80	125	6.88	10.139	1.572	0.08		0.266	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		470	19.45	18.71	56.39	1.070	0.400	5.188	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.15		1.033	1;9
Cūkgaļas gulašs	120	210	13.245	15.947	3.567	0.48		0.505	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		527	23.05	21.13	61.04	0.940	0	6.646	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		595	24.08	26.72	64.22	1.110	0.800	11.649	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Mandeļu dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	141	2.736	7.528	14.462		4.	0.672	8.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		577	26.28	22.56	65.01	0.530	4.600	5.305	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1.094	7.654	5.678	0.15		2.234	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		533	15.67	21.10	70.22	0.690	0	10.023	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bez piena, rīsiem, kviešiem, sojas, tomātiem,
banāniem

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Cūkgaļas gulašs	100	175	11.038	13.289	2.973	0.4		0.421	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	60	13	0.915	0.723	1.345	0.24		0.621	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		537	21.96	19.76	68.50	0.990	0	9.376	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304	14.032	16.293	24.794	0.8		3.648	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0.42	1.33	1.205	0.06		0.369	
Mandeļu dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	141	2.736	7.528	14.462		4.	0.672	8.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		567	20.70	25.77	60.86	0.860	4.000	6.889	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15		3.612	9.
Titara gaļas kotlete	80	159	14.982	7.763	7.18			0.824	1;11;3
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		538	26.17	16.83	70.19	0.460	0	14.255	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	70	93	7.366	5.875	2.179	0.28		0.684	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		541	19.90	18.50	73.19	0.700	0.750	6.758	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas gulašs	70	123	7.726	9.302	2.081	0.28		0.295	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		560	22.31	16.76	79.79	1.240	0	11.044	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

bez piena, rīsiem, kviešiem, sojas, tomātiem,
banāniem

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka ar cūkgaļu	150	117	4.553	7.872	7.005	0.6	0.3	1.219	
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	304	14.032	16.293	24.794	0.8		3.648	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		614	24.59	28.19	64.65	1.460	0.420	9.753	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju biežzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15		3.062	9.
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	132	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1.288	2.302	5.894			3.218	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		524	20.63	16.01	73.47	0.700	0	11.200	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	227	11.859	17.137	6.357	0.3		0.71	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		626	24.19	24.44	77.18	1.170	0	6.464	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Vārti kartupeli	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		535	21.38	24.88	56.81	0.830	1.500	8.659	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0.56	1.773	1.607	0.08		0.492	
Mandeļu dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	141	2.736	7.528	14.462		4.	0.672	8.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Īdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		502	15.86	19.07	65.25	0.300	4.000	4.498	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	70	119	8.089	8.633	2.195	0.14		0.743	
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		565	25.49	20.08	70.78	1.580	0.400	4.081	

Launags									
Vārīta ola	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.827	6.242	0.947	0.03	0.03	0.011	7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zaļu tēja	200								
kopā:		217	8.39	15.62	9.90	0.030	0.030	0.781	
Diena kopā:		782	33.88	35.70	80.68	1.610	0.430	4.862	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.15		1.033	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.07		0.173	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		567	24.58	21.07	69.85	0.530	0	6.314	

Launags									
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200								
kopā:		378	13.86	8.32	61.88	0.600	0	3.300	
Diena kopā:		945	38.44	29.39	131.73	1.130	0	9.614	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		534	18.87	25.42	56.90	0.910	0.700	10.095	

Launags									
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		242	7.17	3.44	45.56	0	5.000	2.274	
Diena kopā:		777	26.04	28.85	102.46	0.910	5.700	12.369	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.24	11.239	55.249	0.8		2.475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	30	106	0.81	9.45	4.319		2.7		7.
Kiselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	

Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		723	24.42	27.59	93.85	1.040	2.860	5.849	
Launags									
Auzu pārslu putra	200	195	8.87	5.3	28.186	0.2	2.	1.62	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		282	9.57	5.62	48.39	0.200	2.000	4.920	
Diena kopā:		1005	33.99	33.21	142.23	1.240	4.860	10.769	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	139	2.736	9.927	9.648	0.8		2.735	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.266	8.656	2.528	0.072		0.652	1.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		639	20.35	23.91	85.22	1.562	0	5.269	
Launags									
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (glazētas)"	50	167	3.55	1.55	33.6			2.35	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
kopā:		322	10.11	9.67	48.03	0	0	3.145	
Diena kopā:		961	30.46	33.57	133.25	1.562	0	8.414	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2			4.39
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	8.055	9.786	3.148	0.143			0.313
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506				0.64
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08				2.2
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16
kopā:		507	19.03	17.26	69.05	0.493	0	9.287	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Kliju maize	15	39	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		247	11.25	11.37	25.20	0.200	2.000	1.380	
Diena kopā:		754	30.28	28.63	94.25	0.693	2.000	10.667	

	otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgāļas sautējums	200	304	14.032	16.293	24.794	0.8			3.648
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963				0.607
Saldā biezpiena masa	40	57	4.366	2.901	3.177		2.		7.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	25	62	2.15	0.35	12.55			1.375	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		585	27.80	27.03	56.67	0.800	4.000	5.886	

Launags									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200								
kopā:		240	7.73	3.33	44.43	0.200	0.200	3.326	
Diena kopā:		825	35.53	30.36	101.11	1.000	4.200	9.212	

	trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgāļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.15			3.612
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete	70	139	13.109	6.793	6.282				0.721
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05			0.035
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16			1.92
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16
kopā:		641	25.12	21.52	86.30	0.510	0	11.541	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	209	21.633	3.017	23.565		13.2	0.05	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200								
kopā:		296	22.33	3.34	43.77	0	13.200	3.350	
Diena kopā:		937	47.46	24.86	130.07	0.510	13.200	14.891	

	ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	137	6.268	9.633	6.296	0.15	0.45	1.59	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.

Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		616	22.33	20.85	84.78	0.870	0.750	4.490	
Launags									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200								
kopā:		386	9.41	12.42	58.34	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		1003	31.74	33.27	143.12	0.870	1.500	4.560	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6				7.
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		664	27.43	22.61	87.26	0.530	0.080	8.705	
Launags									
Omlete	100	125	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Zāļu tēja	200								
kopā:		204	11.04	13.02	10.53	0.400	0	0.671	
Diena kopā:		868	38.47	35.63	97.79	0.930	0.080	9.376	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	150	94	4.857	4.101	7.877	0.6	0.75	1.093	1.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	277	13.435	10.759	31.754	0.6		1.174	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	47	0.905	3.642	2.807	0.07	0.14	1.85	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		586	23.16	20.72	74.46	1.270	0.890	8.317	

Launags									
Kukurūzas biežputra	200	234	10.384	4.178	38.92	0.2		4.625	7.
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		321	11.08	4.50	59.12	0.200	0	7.925	
Diena kopā:		889	36.57	27.41	122.32	1.660	0.870	13.269	

	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	150	94	1.581	6.52	7.107	0.6			2.519	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04			0.35	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	85	6.046	5.484	2.549	0.07	0.07		0.37	1.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	70	35	0.902	1.611	4.126				2.253	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		527	19.20	20.09	67.30	0.860	0.070		6.345	

Launags									
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53			1.05	1;10;3;7
Banāni	100	87	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200								
kopā:		312	9.10	14.25	36.53	0	0	2.850	
Diena kopā:		833	28.17	34.11	103.24	0.860	0.070	8.873	

	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	85	6.346	3.606	6.578	0.15			1.038	1;3
Cūkgaļas strogonovs	70	142	8.079	10.7	3.378	0.21			0.114	7.
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	32	0.974	1.523	3.469	0.14			1.988	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		634	27.26	20.90	84.34	0.650	0		5.824	

Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88				7.
Zāļu tēja	200								
kopā:		418	10.82	24.01	39.00	0.300	4.800	0.460	
Diena kopā:		1047	37.95	44.69	122.85	0.930	4.800	6.000	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.	
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11.035	12.285	7.			1.212	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	22	0.918	1.541	1.566	0.14		0.663		
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	

Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		596	25.76	25.55	66.52	0.790	1.200	9.909	

Launags

Olu kultenis	100	143	10.536	10.17	2.457	0.1		0.026	3;7
Sēklu maize	15	43	1.575	0.96	7.065			0.645	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Zāļu tēja	200								
kopā:		226	12.23	15.29	10.01	0.100	0	0.746	
Diena kopā:		723	31.46	36.61	67.31	0.870	1.200	10.560	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas

Plovs ar cūkgaļu	200	390	15.424	14.58	49.219	0.8		2.391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0.49	1.552	1.406	0.07		0.431	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	80	67	0.936	0.19	15.045		4.	0.379	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		633	22.14	19.26	91.93	0.870	4.000	6.301	

Launags

Cepti kartupeļi	150	216	4.44	6.972	32.856	0.15		4.662	
Krējums skābs	30	64	0.9	6.	1.32				7.
Tomāti	50	9	0.5	0.1	1.3			0.5	
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		343	6.34	13.37	47.88	0.150	0	8.462	
Diena kopā:		919	28.11	31.81	128.21	1.010	4.000	12.701	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 21.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.555	12.332	3.136	0.2		1.062	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		733	33.76	26.30	90.19	2.040	0.400	4.855	

otrdienā, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.2		1.378	1;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.1		0.247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		751	32.13	27.07	94.83	0.660	0	8.361	

trešdienā, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.783	9.489	7.563			0.404	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		755	26.06	28.70	97.51	1.160	0.800	15.322	

ceturtdienā, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	382	14.24	11.239	55.249	0.8		2.475	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		858	28.13	31.30	115.37	1.040	3.760	8.049	

piektdienā, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzenu krēmzupa	200	139	2.736	9.927	9.648	0.8		2.735	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	167	10.38	12.365	3.611	0.103		0.932	1.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		774	26.27	28.50	102.80	1.793	0	5.549	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 28.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	100	190	11.507	13.981	4.497	0.204		0.447	1;7;9
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		711	26.63	23.59	98.44	0.624	0	11.688	

otrdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgājas sautējums	240	365	16.838	19.552	29.753	0.96		4.378	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		747	34.70	31.50	80.00	0.960	4.500	8.541	

trešdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa ar cūkgāļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.2		4.816	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Titara gaļas kotlete	70	139	13.109	6.793	6.282			0.721	1;11;3
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērcē ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		758	27.96	25.82	103.09	0.635	0	12.994	

ceturtdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		792	29.96	28.27	104.31	1.160	1.000	5.620	

piektdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar risiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9				7.
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		804	33.89	29.43	100.19	0.680	0.080	10.069	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Mājas solanka	200	126	6.476	5.467	10.503	0.8	1.	1.457	1.	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	462	22.392	17.932	52.924	1.		1.956	1.	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114		
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		809	33.86	29.78	98.66	1.880	1.160	9.727		

	otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju biezenzupa	250	156	2.635	10.866	11.845	1.			4.199	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06			0.526	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	121	8.637	7.834	3.641	0.1	0.1		0.528	1.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715				2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
kopā:		709	24.49	28.20	89.15	1.360	0.100		8.911	

	trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2			1.384	1;3
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.286	4.825	0.3			0.163	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16			2.272	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:		783	34.22	27.17	100.45	0.860	0		7.031	

	ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.	
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	120	220	13.242	14.742	8.399			1.454	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757		
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
kopā:		824	33.81	32.14	100.65	0.960	1.600	14.318		

	piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Plovs ar cūkgaļu	250	487	19.28	18.225	61.524	1.			2.989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	31	0.7	2.216	2.009	0.1			0.616	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806			5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5					7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		757	26.44	23.62	108.60	1.100	5.000		7.179	