Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez glutēna, piena**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Cūkgaļas gulašs	100	147	12.929	9.324	5.962	0.4		0.421	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**563**	**25.82**	**23.36**	**63.87**	**0.860**	**0.400**	**5.454**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	70	226	13.358	16.24	6.509			0.091	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	53	1.332	3.196	4.675	0.2	0.5	3.	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
kopā:		**720**	**21.62**	**21.67**	**107.75**	**0.700**	**0.500**	**8.135**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Vegāniskais siers Gouda	20	60		4.8	4.2				
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
kopā:		**572**	**12.20**	**22.02**	**79.93**	**0.350**	**0.600**	**5.332**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15		3.062	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**563**	**17.35**	**21.48**	**72.78**	**0.580**	**0**	**7.698**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**617**	**24.42**	**20.81**	**81.59**	**1.210**	**1.900**	**9.817**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez glutēna, piena**

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka 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	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens 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, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa 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	
Ūdens 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**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
Rīsu 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**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
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:		**564**	**20.69**	**24.78**	**64.55**	**0.820**	**1.200**	**7.857**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez glutēna, piena**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa bez putraimiem	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Cūkgaļas gulašs	120	177	15.514	11.189	7.154	0.48		0.505	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**722**	**32.46**	**30.54**	**81.48**	**1.120**	**0.600**	**7.588**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	100	322	19.083	23.199	9.299			0.13	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
kopā:		**862**	**28.64**	**29.32**	**118.97**	**0.790**	**0.600**	**9.890**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	350	319	14.626	22.476	14.691	0.35	1.05	3.71	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7.2	6.3				
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
kopā:		**818**	**19.47**	**35.28**	**104.35**	**0.550**	**1.050**	**7.184**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	200	97	2.089	5.254	10.16	0.2		4.082	9.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	120	55	1.26	2.638	6.566	0.24		4.097	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**723**	**21.95**	**27.88**	**93.66**	**0.790**	**0**	**10.559**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Rīsu galetes	12	47	0.936	0.072	10.032			0.264	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**775**	**32.88**	**27.98**	**96.48**	**1.545**	**2.100**	**12.011**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez glutēna, piena**

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka 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	
Rīsu 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, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju 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	
Vārīti 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**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
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	
Rīsu 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**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	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	
Rīsu 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**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez piena**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3
Cūkgaļas gulašs	100	147	12.929	9.324	5.962	0.4		0.421	
Miežu putraimu zupa ar rīsu dzērienu	200	147	1.72	2.26	30.02	0.2		2.06	1.
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	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**538**	**23.70**	**19.26**	**69.48**	**1.360**	**0.400**	**9.564**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.417	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4.103	0.223	30.012	0.2		4.465	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	53	1.332	3.196	4.675	0.2	0.5	3.	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**654**	**19.87**	**16.69**	**104.86**	**0.940**	**0.500**	**9.297**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	277	5.885	11.138	38.692	0.5		4.562	1.
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		**570**	**16.15**	**24.80**	**70.42**	**0.700**	**0.600**	**9.742**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15		3.062	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	80	37	0.84	1.758	4.378	0.16		2.731	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**514**	**19.74**	**19.86**	**62.89**	**0.900**	**0**	**6.853**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**615**	**24.74**	**20.93**	**81.16**	**1.210**	**1.900**	**10.453**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **bez piena**

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	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.
Ūdens 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, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa 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	
Ūdens 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**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Ūdens 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**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez piena**

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0.75		2.648	1;3
Cūkgaļas gulašs	120	177	15.514	11.189	7.154	0.48		0.505	
Miežu putraimu zupa ar rīsu dzērienu	300	221	2.58	3.39	45.03	0.3		3.09	1.
Burkānu salāti ar eļļu	120	85	1.152	6.23	6.128	0.24	0.6	4.147	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**740**	**30.43**	**25.33**	**99.94**	**1.770**	**0.600**	**13.690**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	100	263	18.034	18.41	6.021	0.4		0.695	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Rīsu biezputra ar rīsu dzērienu	150	155	1.658	1.92	32.782	0.3		0.315	
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**855**	**30.09**	**25.02**	**125.74**	**1.190**	**0.600**	**12.391**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.75	2.65	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	350	388	8.239	15.593	54.17	0.7		6.387	1.
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**779**	**22.11**	**32.67**	**99.09**	**0.950**	**0.750**	**12.997**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	200	97	2.089	5.254	10.16	0.2		4.082	9.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	120	55	1.26	2.638	6.566	0.24		4.097	
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**768**	**30.00**	**28.44**	**96.73**	**1.400**	**0**	**9.595**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	53	0.09	1.022	10.922	0.075		0.002	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**818**	**34.46**	**28.31**	**105.65**	**1.545**	**2.100**	**13.547**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **bez piena**

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	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.
Ūdens 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, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju 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	
Ūdens 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**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Ūdens 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**	

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 1.-4.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0.45		1.588	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	50	106	2.714	9.887	1.67	0.05		0.149	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	150	129	5.496	2.61	21.076	0.15	0.15	2.472	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**551**	**22.04**	**23.43**	**62.27**	**0.770**	**0.450**	**8.483**	
Launags									
Sendvičs ar desu	130	325	7.563	17.675	33.482			2.345	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**381**	**8.35**	**17.93**	**45.68**	**0**	**0**	**3.045**	
Diena kopā:		**932**	**30.40**	**41.35**	**107.95**	**0.770**	**0.450**	**11.528**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	158	10.821	11.046	3.613	0.24		0.417	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	150	138	2.822	6.627	16.413	0.15		2.881	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	60	104	10.817	1.509	11.782		6.6	0.025	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**578**	**27.21**	**21.40**	**68.39**	**0.510**	**6.900**	**6.223**	
Launags									
Mannā biezputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032	1;7
Kanēļcukurs	10	37	0.235	0.015	8.94		5.	2.655	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**284**	**9.81**	**4.02**	**51.43**	**0.250**	**5.250**	**3.387**	
Diena kopā:		**862**	**37.03**	**25.42**	**119.82**	**0.76**	**12.15**	**9.61**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	200	231	7.035	9.755	28.959	0.6		4.189	1;7;9
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
kopā:		**584**	**21.76**	**25.21**	**67.81**	**0.750**	**0.450**	**8.839**	
Launags									
Siera smalkmaizīte	80	259	8.859	12.98	26.196			0.031	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**315**	**9.65**	**13.23**	**38.40**	**0**	**0**	**0.731**	
Diena kopā:		**899**	**31.41**	**38.44**	**106.20**	**0.750**	**0.450**	**9.570**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	150	176	9.737	6.287	19.793	0.45		7.638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas strogonovs	70	105	7.328	7.073	2.637	0.21		0.092	1;7
Vārīta pasta - makaroni	120	204	6.716	2.128	39.585	0.48			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	60	29	0.776	1.31	3.573	0.06	0.06	1.809	7.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**564**	**25.50**	**18.91**	**71.45**	**1.210**	**0.060**	**9.889**	
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				

Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**442**	**10.20**	**12.67**	**70.54**	**0**	**0.750**	**0.770**	
Diena kopā:		**1006**	**35.70**	**31.57**	**142.00**	**1.210**	**0.810**	**10.659**	

piektdiena, 13.novembris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Biešu salāti ar krējumu	40	27	0.688	1.236	3.092	0.16		0.844	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	20	45	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**610**	**24.82**	**24.53**	**71.59**	**1.210**	**1.100**	**9.342**	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		**247**	**10.61**	**11.28**	**25.81**	**0.200**	**2.000**	**1.080**	
Diena kopā:		**856**	**35.42**	**35.81**	**97.41**	**1.410**	**3.100**	**10.422**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	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	200	370	17.914	14.345	42.339	0.8		1.565	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
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:		**568**	**25.49**	**22.91**	**63.20**	**1.460**	**0.870**	**5.344**	
Launags									
Saldā biezpiena masa	100	145	11.016	7.252	8.222		5.		7.
Zemeņu mērce	100	51	0.643	0.32	10.665		5.	1.28	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**252**	**12.45**	**7.82**	**31.09**	**0**	**10.000**	**1.980**	
Diena kopā:		**820**	**37.94**	**30.73**	**94.29**	**1.460**	**10.870**	**7.324**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	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	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**522**	**19.07**	**19.86**	**66.71**	**0.860**	**0.070**	**6.023**	
Launags									
Siera smalkmaizīte	80	259	8.859	12.98	26.196			0.031	1;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**315**	**9.65**	**13.23**	**38.40**	**0**	**0**	**0.731**	
Diena kopā:		**837**	**28.72**	**33.09**	**105.11**	**0.860**	**0.070**	**6.754**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	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.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**629**	**27.13**	**20.68**	**83.84**	**0.630**	**0**	**5.540**	
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.
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Zāļu tēja	200								
kopā:		**474**	**11.61**	**24.26**	**51.20**	**0.300**	**4.800**	**1.160**	
Diena kopā:		**1103**	**38.74**	**44.94**	**135.05**	**0.930**	**4.800**	**6.700**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**497**	**19.23**	**21.33**	**57.30**	**0.770**	**1.200**	**9.814**	
Launags									
Sendvičs ar vistas gaļu	130	325	9.853	16.731	32.976			2.459	1;10;3;7
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	

Zāļu tēja	200								
kopā:		**381**	**10.64**	**16.98**	**45.18**	**0**	**0**	**3.159**	
Diena kopā:		**878**	**29.88**	**38.31**	**102.47**	**0.770**	**1.200**	**12.973**	

Nedēļas ēdienkarte - tematiskās dienas "Mūsu Latvijas garšas"

Grupa 5.-9.klase

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu *(Kurzeme)*	75	159	4.07	14.831	2.506	0.075		0.224	1;7
Miežu putraimu putra *(Kurzeme)*	250	215	9.16	4.35	35.127	0.25	0.25	4.12	1;7
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	7	0.14	0.12	0.64				
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
kopā:		**724**	**28.43**	**31.86**	**80.35**	**1.085**	**0.650**	**11.427**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12.624	12.887	4.215	0.28		0.486	1;3
Kartupeļu un ķirbja biezputra *(Sēlija)*	200	184	3.763	8.836	21.884	0.2		3.841	7.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	42	1.066	2.557	3.74	0.16	0.4	2.4	
Biezpiena sacepums *(Sēlija)*	80	139	14.422	2.011	15.71		8.8	0.033	1;11;3;7
Ievārījums	20	32	0.2	0.02	7.8				
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**745**	**35.55**	**26.87**	**89.37**	**0.640**	**9.200**	**8.960**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru *(Latgale)*	300	346	10.552	14.632	43.439	0.9		6.284	1;7;9
Marinēti gurķi	100	14	0.5		3.				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
kopā:		**798**	**28.88**	**33.50**	**95.48**	**1.100**	**0.600**	**12.364**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa *(Zemgale)*	200	234	12.983	8.382	26.391	0.6		10.184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0.01		0.35	1.
Vistas gaļas strogonovs	90	135	9.422	9.093	3.39	0.27		0.118	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu *(Zemgale)*	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**713**	**32.77**	**23.99**	**89.89**	**1.560**	**0.080**	**13.064**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa *(Vidzeme)*	200	84	5.709	4.327	5.499	0.8		2.164	4;9
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Cūkgaļas cepetis *(Vidzeme)*	70	241	19.739	17.776	0.571	0.07		0.148	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Biešu salāti ar krējumu	60	40	1.033	1.853	4.638	0.24		1.267	7.
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē *(Vidzeme)*	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Saldskābmaize	40	90	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**819**	**34.79**	**33.83**	**93.06**	**1.585**	**1.100**	**12.379**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	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.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**755**	**33.56**	**29.18**	**87.26**	**1.880**	**1.160**	**7.727**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	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	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**709**	**24.49**	**28.20**	**89.15**	**1.360**	**0.100**	**8.911**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	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**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**728**	**27.41**	**28.14**	**91.65**	**0.960**	**1.600**	**14.318**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

pirmdiena, 9.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0.6		2.118	1;3
Cūkgaļas gulašs	100	147	12.929	9.324	5.962	0.4		0.421	
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	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**499**	**25.16**	**17.16**	**63.00**	**1.310**	**0.400**	**10.843**	

otrdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete bez miltiem	60	193	11.45	13.92	5.579			0.078	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3.077	0.167	22.509	0.15		3.349	9.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Mandeļu dzēriens ar blenderētām zemenēm	200	141	2.736	7.528	14.462		4.	0.672	8.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**587**	**19.82**	**23.81**	**71.33**	**0.270**	**4.300**	**6.999**	

trešdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.358	12.843	8.395	0.2	0.6	2.12	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	200	222	4.708	8.91	30.954	0.4		3.65	1.
Marinēti gurķi	50	7	0.25		1.5				
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		**568**	**17.16**	**22.93**	**73.16**	**0.600**	**0.600**	**10.130**	

ceturtdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa bez saldkrējuma	150	73	1.567	3.941	7.62	0.15		3.062	9.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīti bezglutēna makaroni	120	174	1.806	2.946	34.86	0.12		0.63	
Burkānu kāļu salāti ar eļļu	60	27	0.63	1.319	3.283	0.12		2.048	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	7	0.14	0.12	0.64				
kopā:		**558**	**20.38**	**23.49**	**64.61**	**0.540**	**0**	**7.906**	

piektdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	63	4.282	3.246	4.124	0.6		1.623	4;9
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0.05		0.106	
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0.598	1.242	3.731	0.08	0.4	0.994	
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	20	16	0.332	0.868	1.417	0.2	1.1	0.495	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**555**	**24.55**	**19.09**	**70.59**	**1.080**	**1.500**	**9.657**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Soļanka 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.
Ūdens 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, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezzupa 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	
Vārīti 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.
Ūdens 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**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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	
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**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 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.
Ūdens 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**	

īd