

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0	0	0.214	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0	0	1.584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0.659	5.508	1.702	0	0	0.726	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>686</b>	<b>24.70</b>	<b>25.75</b>	<b>87.44</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>5.524</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3.527	2.135	6.521	0	0	1.588	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8.902	14.953	34.466	0.001	0	2.704	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	69	1.02	5.769	3.205	0	0	2.554	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>670</b>	<b>23.02</b>	<b>28.42</b>	<b>73.41</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.046</b>	

Wednesday, 4.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Skābā krējuma mērce	60	68	0.98	5.817	2.823	0	0	0.269	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Risu krēms	40	86	1.241	5.643	7.425	0	0.002	0.089	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>595</b>	<b>19.89</b>	<b>26.31</b>	<b>67.49</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>7.236</b>	

Thursday, 5.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0	0	2.139	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vāritā pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>718</b>	<b>17.14</b>	<b>23.64</b>	<b>98.21</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>9.275</b>	

Friday, 6.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti risi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Kausētā siera mērce	20	32	1.32	2.547	0.976	0	0	0.018	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2.377	9.99	13.569	0	0.003	0.805	1;7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>655</b>	<b>20.46</b>	<b>27.61</b>	<b>80.43</b>	<b>0</b>	<b>0.008</b>	<b>6.714</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0	0	0.214	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>771</b>	<b>26.27</b>	<b>28.76</b>	<b>100.27</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.415</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.846	8.695	0	0	2.118	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.001	0	3.605	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.007	0	0	3.193	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>27.55</b>	<b>36.55</b>	<b>88.01</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>11.116</b>	

Wednesday, 4.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Skābā krējuma mērce	60	68	0.98	5.817	2.823	0	0	0.269	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Risu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0	0.002	0.111	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>706</b>	<b>22.98</b>	<b>28.06</b>	<b>87.23</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>9.471</b>	

Thursday, 5.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.918	3.17	12.199	0	0	2.139	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārita pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>851</b>	<b>19.90</b>	<b>27.87</b>	<b>116.21</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.125</b>	

Friday, 6.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0	0	0.037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961	0	0.004	1.006	1;7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>22.83</b>	<b>32.70</b>	<b>89.93</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>7.026</b>	

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

Monday, 2.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0	0	0.214	1;7
Vāriti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0	0	2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>27.26</b>	<b>28.98</b>	<b>109.86</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.837</b>	

Tuesday, 3.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.879	3.558	10.869	0	0	2.648	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	441	11.87	19.937	45.954	0.001	0	3.605	1
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1.275	7.211	4.007	0	0	3.193	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>848</b>	<b>28.72</b>	<b>37.27</b>	<b>90.18</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>11.646</b>	

Wednesday, 4.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0	0	0.359	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1.932	4.998	2.737	0	0	0.912	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Risu krēms	50	107	1.551	7.054	9.281	0	0.002	0.111	7
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703	0	0.004	0.929	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>25.77</b>	<b>31.13</b>	<b>101.81</b>	<b>0</b>	<b>0.006</b>	<b>11.258</b>	

Thursday, 5.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0	0	2.674	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārita pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>876</b>	<b>21.13</b>	<b>28.66</b>	<b>119.26</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>10.660</b>	

Friday, 6.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti risi	230	261	5.161	0.455	58.974	0	0	1.063	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1.32	3.3	6.06	0	0	3.1	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961	0	0.004	1.006	1;7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>24.82</b>	<b>35.30</b>	<b>98.60</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>7.183</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0	0	2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas gulašs	70	144	8.232	10.883	3.156	0	0	0.173	1;7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	90	46	1.449	3.748	2.053	0	0	0.684	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>21.56</b>	<b>27.54</b>	<b>63.82</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5.378</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0	0	3.562	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.155	2.107	0.47	0	0	0.014	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0	0	0.968	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>713</b>	<b>20.77</b>	<b>28.48</b>	<b>93.09</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>6.125</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	180	363	13.796	14.914	43.318	0.001	0	2.135	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0	0	1.689	7
Mannā biezputras sacepums	100	142	3.874	3.239	23.854	0	0.006	0.144	1;11;3;7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>693</b>	<b>22.76</b>	<b>21.87</b>	<b>99.24</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>6.994</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.001	0	2.44	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0	0	0.436	1;7
Kartupeļu biezputra	160	147	3.678	5.949	19.39	0.001	0	2.453	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>617</b>	<b>26.22</b>	<b>26.94</b>	<b>65.71</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>10.529</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.001	0	2.72	1
Sarkanā mērce	20	14	0.239	0.621	1.746	0	0	0.172	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
<b>kopā:</b>		<b>692</b>	<b>20.56</b>	<b>27.59</b>	<b>79.67</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>7.449</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0	0	0.222	1;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0	0	2.323	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>25.94</b>	<b>33.94</b>	<b>81.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6.953</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0.31	4.213	0.941	0	0	0.027	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>783</b>	<b>21.99</b>	<b>32.46</b>	<b>100.40</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>7.270</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	240	484	18.395	19.886	57.758	0.001	0	2.846	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Mannā biezputras sacepums	100	142	3.874	3.239	23.854	0	0.006	0.144	1;11;3;7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>27.70</b>	<b>27.61</b>	<b>115.22</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>8.127</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	103	3.263	5.549	9.696	0.001	0	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0	0	0.545	1;7
Kartupeļu biezputra	200	184	4.598	7.436	24.237	0.001	0	3.066	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>825</b>	<b>33.82</b>	<b>33.39</b>	<b>94.36</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>14.265</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0	0	0.345	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
<b>kopā:</b>		<b>785</b>	<b>21.02</b>	<b>29.45</b>	<b>95.81</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>8.302</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Monday, 9.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	164	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas gulašs	90	185	10.584	13.992	4.058	0	0	0.222	1;7
Vārīti griķi	260	287	6.435	1.373	62.291	0	0	2.746	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>27.31</b>	<b>36.70</b>	<b>93.00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8.193</b>	

Tuesday, 10.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	70	152	9.336	9.825	5.791	0	0	0.967	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	60	64	0.465	6.32	1.412	0	0	0.041	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>23.21</b>	<b>34.62</b>	<b>108.71</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>8.397</b>	

Wednesday, 11.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Plovs ar cūkgaļu	280	565	21.46	23.2	67.384	0.001	0	3.321	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Mannā biezputras sacepums	100	142	3.874	3.239	23.854	0	0.006	0.144	1;11;3;7
Zemeņu un aveņu mērce	30	26	0.272	0.088	5.799	0	0.004	0.826	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>909</b>	<b>30.77</b>	<b>30.93</b>	<b>124.85</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>8.602</b>	

Thursday, 12.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001	0	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0	0	0.545	1;7
Kartupeļu biezputra	220	202	5.057	8.18	26.661	0.001	0	3.373	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>870</b>	<b>35.10</b>	<b>35.52</b>	<b>99.20</b>	<b>0.002</b>	<b>0.001</b>	<b>15.385</b>	

Friday, 13.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16.363	10.72	0.587	0	0	0.021	
Vārīta pasta - makaroni	220	438	1.232	6.82	79.2	0.001	0	3.74	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0	0	0.345	9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	90	33	0.401	0.104	7.16	0	0.004	1.188	
<b>kopā:</b>		<b>825</b>	<b>21.13</b>	<b>30.07</b>	<b>103.01</b>	<b>0.001</b>	<b>0.010</b>	<b>8.642</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Monday, 16.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdardrīvas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0	0	4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	90	172	10.	12.547	4.659	0	0	0.399	7;9
Vārīti kartupeļi	160	119	3.392	0.17	25.101	0	0	3.562	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>660</b>	<b>27.23</b>	<b>26.73</b>	<b>75.13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12.696</b>	

Tuesday, 17.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdardrīvas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0	0	0.078	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.001	0	2.72	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0	0	0.005	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.248	3.397	3.112	0	0	0.859	
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
<b>kopā:</b>		<b>598</b>	<b>14.57</b>	<b>18.41</b>	<b>83.56</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>6.722</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdardrīvas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	200	9.569	13.456	10.127	0	0	0.528	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
<b>kopā:</b>		<b>664</b>	<b>21.90</b>	<b>22.56</b>	<b>92.38</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>5.212</b>	

Thursday, 19.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdardrīvas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	90	137	8.708	8.933	4.899	0	0	0.639	
Kartupeļu biežputra	160	147	3.678	5.949	19.39	0.001	0	2.453	7
Krāsainie salāti	80	80	1.086	5.54	6.424	0	0	1.138	10
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Risu biežputra	80	124	2.765	4.295	18.797	0	0.001	0.276	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>629</b>	<b>20.12</b>	<b>25.39</b>	<b>77.55</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>8.026</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdardrīvas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	150	98	1.142	7.658	6.14	0	0	2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	50	121	8.159	8.551	2.859	0	0	0.485	1;3;7
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0	0	1.623	1;9
Tomātu un piena mērce	40	28	1.086	1.307	2.91	0	0	0.013	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	90	66	1.155	4.684	4.686	0	0.001	2.596	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>695</b>	<b>26.82</b>	<b>27.94</b>	<b>83.80</b>	<b>0</b>	<b>0.001</b>	<b>9.748</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Monday, 16.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdrievielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0	0	4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0	0	0.443	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>709</b>	<b>29.19</b>	<b>28.17</b>	<b>81.92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.630</b>	

Tuesday, 17.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdrievielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
<b>kopā:</b>		<b>799</b>	<b>20.62</b>	<b>25.93</b>	<b>108.17</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>8.828</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdrievielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas gabaliņi saldiskābā mērcē	110	220	10.525	14.802	11.14	0	0	0.581	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
<b>kopā:</b>		<b>758</b>	<b>25.02</b>	<b>24.22</b>	<b>108.56</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.457</b>	

Thursday, 19.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdrievielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	100	152	9.676	9.926	5.443	0	0	0.71	
Kartupeļu biežputra	200	184	4.598	7.436	24.237	0.001	0	3.066	7
Krāsainie salāti	100	101	1.357	6.925	8.03	0	0	1.422	10
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Risu biežputra	80	124	2.765	4.295	18.797	0	0.001	0.276	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>25.72</b>	<b>29.82</b>	<b>104.62</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>11.194</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdrievielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	200	131	1.522	10.21	8.186	0	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgāļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	70	170	11.423	11.971	4.002	0	0	0.679	1;3;7
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0	0	2.164	1;9
Tomātu un piena mērce	40	28	1.086	1.307	2.91	0	0	0.013	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>844</b>	<b>32.78</b>	<b>35.02</b>	<b>99.26</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>11.589</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Monday, 16.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdervielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0	0	5.168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11.111	13.941	5.177	0	0	0.443	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>832</b>	<b>33.27</b>	<b>29.81</b>	<b>103.78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16.863</b>	

Tuesday, 17.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdervielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Piena mērce ar baziliku	60	67	1.947	4.209	5.369	0	0	0.016	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
<b>kopā:</b>		<b>821</b>	<b>21.27</b>	<b>27.34</b>	<b>109.96</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>8.833</b>	

Wednesday, 18.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdervielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas gabaliņi saldiskābā mērcē	130	260	12.439	17.493	13.165	0	0	0.687	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.277	6.766	3.619	0	0	2.459	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
<b>kopā:</b>		<b>812</b>	<b>27.15</b>	<b>28.04</b>	<b>111.19</b>	<b>0</b>	<b>0.010</b>	<b>6.972</b>	

Thursday, 19.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdervielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11.611	11.911	6.532	0	0	0.853	
Kartupeļu biezputra	220	202	5.057	8.18	26.661	0.001	0	3.373	7
Krāsainie salāti	100	101	1.357	6.925	8.03	0	0	1.422	10
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Risu biezputra	80	124	2.765	4.295	18.797	0	0.001	0.276	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
<b>kopā:</b>		<b>854</b>	<b>28.12</b>	<b>32.55</b>	<b>108.14</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>11.644</b>	

Friday, 20.September	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķīdervielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	164	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Cūkgaļas bumbiņa ar sieru, burkāniem un zaļumiem	70	170	11.423	11.971	4.002	0	0	0.679	1;3;7
Vārīts kuskuss	220	261	9.624	2.598	51.682	0	0	2.38	1;9
Tomātu un piena mērce	40	28	1.086	1.307	2.91	0	0	0.013	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>900</b>	<b>34.04</b>	<b>37.81</b>	<b>106.00</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>12.622</b>	