

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēklīņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		581	18,78	27,77	63,72	1,002	1,350	10,139	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		622	15,14	27,41	76,58	0,690	8,600	5,089	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		626	24,73	20,73	82,60	0,808	4,284	9,006	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas stroganovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24		0,185	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		578	21,10	27,57	60,99	0,630	0,090	6,911	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		580	19,22	19,21	76,56	1,005	5,270	5,073	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4,39	1,685	13,821	0,4	2,	0,01	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		584	21,77	14,84	90,14	0,955	7,250	4,915	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēklīņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		777	25,28	34,63	90,33	1,256	1,500	13,494	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		724	18,99	31,56	88,89	0,890	8,600	5,686	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		739	29,64	25,46	94,49	0,888	4,284	10,240	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas stroganovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		777	27,63	34,11	89,30	0,840	0,090	8,106	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		782	25,15	27,18	99,53	1,645	5,270	6,875	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3	1,475	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4,39	1,685	13,821	0,4	2,	0,01	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		764	30,26	20,05	114,30	1,206	7,300	6,938	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		813	26,74	36,57	93,36	1,370	1,500	14,698	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		826	22,85	35,70	101,19	1,090	8,600	6,284	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	100	36	1,313	0,608	6,244	0,4		0,026	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		813	32,10	26,55	107,58	0,988	4,434	12,198	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		858	31,15	36,29	100,66	0,890	0,090	9,892	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17,805	23,906	68,931	1,92		5,408	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		884	28,12	31,16	111,02	1,965	5,270	7,777	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	200	240	21,702	15,583	3,122	0,8		1,781	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3	1,475	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4,39	1,685	13,821	0,4	2,	0,01	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		881	36,81	24,04	127,90	1,456	7,300	7,614	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		2	0,03	0,05	0,01	0	0	0	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24		0,185	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	35	13	0,505	0,801	0,449	0,035	0,105	0,745	
Rutku salāti	35	24	0,343	1,816	1,615	0,21	0,525	0,991	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		505	17,91	21,16	59,77	0,785	1,125	6,887	
Diena kopā:		506	17,93	21,21	59,78	0,785	1,125	6,887	
otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	184	11,244	9,708	12,672	0,2		4,556	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Bezlaktozes risu krēms	70	150	2,171	9,876	12,153	0,034	3,5	0,659	7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		503	16,12	20,93	60,28	0,394	8,500	7,946	
trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	150	94	4,857	4,101	7,877	0,6	0,75	1,093	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes siers	40	126	11,6	8,8					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	35	15	0,5	1,115	1,013	0,035	0,175	0,385	
Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	35	17	0,456	0,764	2,043	0,035	0,035	1,055	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		587	27,68	20,22	70,61	1,270	0,960	3,633	
ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0,491	2,171	1,447	0,14	0,175	0,892	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		579	25,08	16,43	80,42	0,975	7,850	6,776	
piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	60	134	12,869	8,567	0,52	0,24		0,042	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Sarkanā mērce	100	54	0,679	2,875	6,302			0,814	9,
Sēklu maisījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358	11,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0,48	0,933	2,667	0,06		0,72	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0,316	1,539	1,356			0,695	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		548	27,38	18,52	63,86	0,450	7,000	9,323	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,513	0,04	0,12	0,852	
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		747	25,43	27,67	97,68	1,030	1,380	10,099	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	276	16,866	14,562	19,008	0,3		6,834	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	90	21	0,742	1,086	1,988	0,18		0,718	
Bezlaktozes rīsu krēms	70	150	2,171	9,876	12,153	0,034	3,5	0,659	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		701	25,26	26,47	86,91	0,514	8,500	12,504	

trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	200	126	6,476	5,467	10,503	0,8	1,	1,457	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes siers	40	126	11,6	8,8					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	40	19	0,521	0,873	2,334	0,04	0,04	1,206	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		724	32,39	24,24	90,33	1,680	1,240	4,203	

ceturtdienā, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713	
Sarkano kāpostu salāti	60	46	0,842	3,721	2,48	0,24	0,3	1,53	
Burkānu kolrābju salāti	60	27	0,762	1,302	2,981	0,06	0,3	1,764	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		795	32,75	24,11	109,41	1,500	8,100	9,387	

piektdienā, 14.novembris	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 kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	100	54	0,679	2,875	6,302			0,814	9,
Sēklu maisījums	5	29	1,07	2,63	0,371			0,358	11,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0,632	3,077	2,711			1,391	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu un avenu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		708	34,58	23,95	83,74	0,690	7,000	12,979	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	120	270	13,956	20,74	7,138	0,36		0,278	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,513	0,04	0,12	0,852	
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		812	28,47	32,01	101,14	1,140	1,545	10,906	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	350	322	19,677	16,989	22,176	0,35		7,973	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	100	24	0,824	1,206	2,208	0,2		0,798	
Bezlaktozes rīsu krēms	70	150	2,171	9,876	12,153	0,034	3,5	0,659	7,
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		801	29,87	29,29	100,34	0,584	8,500	14,823	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	157	8,095	6,834	13,129	1,	1,25	1,821	1,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				7,
Bezlaktozes siers	40	126	11,6	8,8					7,
Vārīta pasta - makaroni	220	400	12,312	6,102	72,572	0,88			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	50	21	0,715	1,593	1,448	0,05	0,25	0,55	
Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	50	24	0,652	1,092	2,918	0,05	0,05	1,508	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		821	35,71	28,70	100,75	1,980	1,550	4,979	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	350	651	24,48	19,584	93,484	1,4		4,332	
Sarkano kāpostu salāti	70	54	0,983	4,341	2,893	0,28	0,35	1,785	
Burkānu kolrābju salāti	70	31	0,889	1,519	3,478	0,07	0,35	2,058	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7,796	1,703	3,111		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		901	36,51	27,75	123,67	1,750	8,200	10,555	

piektdiena, 14.novembris	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 kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Sarkanā mērce	150	81	1,018	4,313	9,453			1,221	9,
Sēklu maisījums	8	46	1,711	4,208	0,594			0,573	11,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	70	48	0,738	3,59	3,163			1,623	
Bezlaktozes biezpiena masa	40	49	6,237	1,362	2,489		2,		7,
Zemeņu un avenu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Risu galetes	30	117	2,34	0,18	25,08			0,66	
kopā:		806	36,61	27,85	96,82	0,710	7,000	14,293	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	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	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļa karija mērcē	80	121	7,841	8,836	2,244	0,08		0,302	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		650	25,73	26,64	75,71	1,160	0	5,610	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4,39	1,685	13,821	0,4	2,	0,01	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		584	21,77	14,84	90,14	0,955	7,250	4,915	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5,418	1,66	31,678	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		573	16,20	28,36	60,06	0,320	8,840	8,101	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1		0,378	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		817	31,24	32,99	97,22	1,435	0	6,620	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	150	180	16,276	11,687	2,342	0,6		1,336	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3	1,475	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4,39	1,685	13,821	0,4	2,	0,01	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		764	30,26	20,05	114,30	1,206	7,300	6,938	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5,418	1,66	31,678	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		708	21,36	31,45	80,52	0,340	8,840	10,367	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Vistas gaļa karija mērcē	100	151	9,801	11,044	2,806	0,1		0,378	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		849	31,61	35,54	99,12	1,485	0	7,364	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniem	200	240	21,702	15,583	3,122	0,8		1,781	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	66	1,347	5,616	3,13	0,006	0,3	1,475	
Bezlaktozes mannā putra	100	89	4,39	1,685	13,821	0,4	2,	0,01	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		881	36,81	24,04	127,90	1,456	7,300	7,614	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8,603	12,674	1,923	0,1		0,332	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	250	209	6,772	2,075	39,598	0,25		5,25	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		802	24,43	32,15	98,48	0,390	8,840	12,517	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6,72	8,369	3,257	0,24		0,692	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		581	18,78	27,77	63,72	1,002	1,350	10,139	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		622	15,14	27,41	76,58	0,690	8,600	5,089	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		626	24,73	20,73	82,60	0,808	4,284	9,006	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	180	9,304	13,827	4,759	0,24		0,185	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		578	21,10	27,57	60,99	0,630	0,090	6,911	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		580	19,22	19,21	76,56	1,005	5,270	5,073	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		777	25,28	34,63	90,33	1,256	1,500	13,494	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		724	18,99	31,56	88,89	0,890	8,600	5,686	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0,985	0,456	4,683	0,3		0,02	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		739	29,64	25,46	94,49	0,888	4,284	10,240	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		777	27,63	34,11	89,30	0,840	0,090	8,106	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6		4,506	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		782	25,15	27,18	99,53	1,645	5,270	6,875	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bezlaktozes

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Boloņas mērce ar cūkgaļu	100	144	8,4	10,461	4,071	0,3		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		813	26,74	36,57	93,36	1,370	1,500	14,698	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Bezlaktozes putukrējums	40	138	0,9	12,6	4,175		3,6	0,648	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		826	22,85	35,70	101,19	1,090	8,600	6,284	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Bezlaktozes piena mērce	100	36	1,313	0,608	6,244	0,4		0,026	7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
kopā:		813	32,10	26,55	107,58	0,988	4,434	12,198	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				7,
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11,63	17,283	5,948	0,3		0,232	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		858	31,15	36,29	100,66	0,890	0,090	9,892	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	300	606	17,805	23,906	68,931	1,92		5,408	1,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		884	28,12	31,16	111,02	1,965	5,270	7,777	