

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

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,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				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	18,76	27,77	63,70	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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		631	16,77	26,98	79,26	0,690	10,000	5,049	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	50	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		657	25,37	24,81	81,12	0,991	0,450	9,105	

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	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
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:		550	20,66	24,90	60,35	0,550	0,090	7,080	

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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		586	19,22	20,21	76,16	1,005	5,270	5,073	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	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:		568	17,18	19,38	80,50	0,499	6,250	4,607	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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	25,23	34,63	90,28	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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		733	20,62	31,12	91,57	0,890	10,000	5,646	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	50	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529	
Smalkmaizīte iepīrktā	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		740	29,37	30,61	84,58	1,322	0,450	9,313	

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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
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:		742	27,06	30,77	88,48	0,740	0,090	8,317	

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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		788	25,15	28,18	99,13	1,645	5,270	6,875	

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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flamerī krēms	60	122	2,496	9,909	5,71	0,03	1,23	0,004	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:		727	22,72	23,44	104,89	0,635	6,480	6,240	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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:		812	26,69	36,57	93,31	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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		835	24,48	35,27	103,87	1,090	10,000	6,244	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	50	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		844	32,81	31,17	104,66	1,322	0,450	11,513	

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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
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:		823	30,58	32,94	99,84	0,790	0,090	10,103	

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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		890	28,12	32,16	110,62	1,965	5,270	7,777	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	168	15,191	10,908	2,185	0,56		1,247	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flamerī krēms	70	143	2,912	11,56	6,662	0,035	1,435	0,005	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:		852	28,60	28,31	119,28	0,850	6,685	6,829	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

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	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	35	17	0,62	1,214	0,593		0,175	0,659	7,
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:		491	17,93	19,97	58,99	0,750	1,195	6,747	

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	35	8	0,289	0,422	0,773	0,07		0,279	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	35	14	0,512	0,985	0,826	0,07		0,526	7,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	205	2,928	12,528	19,964		2,1		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		658	23,41	28,03	76,92	0,340	7,100	7,454	

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,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;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 krējumu	35	17	0,439	0,764	2,025	0,035	0,035	1,055	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		613	23,97	23,99	72,44	1,320	0,960	3,668	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	180	335	12,59	10,072	48,077	0,72		2,228	
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	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		639	22,96	25,80	78,01	0,895	7,850	5,429	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15,022	16,069	1,921	0,4		0,083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0,48	0,933	2,667	0,12		0,72	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0,316	1,539	1,356			0,695	
Grauzdētas auzu pārslas	10	43	0,976	1,516	6,375		1,42	0,418	1;7
Saldā biezpiena masa	40	54	4,247	2,618	3,13		2,		7,
Zemeņu un avenju mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		581	27,81	24,72	59,11	0,670	8,420	9,081	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

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	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0,708	1,387	0,678		0,2	0,753	7,
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:		708	24,92	26,04	91,88	0,970	1,460	9,720	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	230	14,055	12,135	15,84	0,25		5,695	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0,33	0,483	0,883	0,08		0,319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0,585	1,125	0,944	0,08		0,601	7,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	205	2,928	12,528	19,964		2,1		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		759	28,06	30,93	90,36	0,410	7,100	9,808	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	200	126	6,476	5,467	10,503	0,8	1,	1,457	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;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 krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		784	31,13	30,69	92,13	1,730	1,240	4,238	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	230	428	16,087	12,869	61,432	0,92		2,847	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0,562	2,481	1,653	0,16	0,2	1,02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		738	26,59	29,02	91,82	1,120	7,900	6,323	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15,022	16,069	1,921	0,4		0,083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0,527	2,564	2,26			1,159	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1,464	2,274	9,562		2,13	0,628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5,309	3,273	3,913		2,5		7,
Zemeņu un avenju mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		738	32,96	28,53	83,70	0,800	9,630	12,385	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	130	264	15,003	19,872	6,273	0,39		0,212	7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0,708	1,387	0,678		0,2	0,753	7,
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:		811	29,60	31,61	100,39	1,130	1,625	10,741	

otrdiena, 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	40	9	0,33	0,483	0,883	0,08		0,319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0,585	1,125	0,944	0,08		0,601	7,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	205	2,928	12,528	19,964		2,1		1;3;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		805	30,87	33,36	93,52	0,460	7,100	10,947	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mājas solanka	250	157	8,095	6,834	13,129	1,	1,25	1,821	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;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 krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		815	32,75	32,06	94,75	1,930	1,490	4,602	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	280	521	19,584	15,667	74,787	1,12		3,466	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0,562	2,481	1,653	0,16	0,2	1,02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		831	30,09	31,81	105,17	1,320	7,900	6,942	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	90	239	16,9	18,077	2,161	0,45		0,094	10;6;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,24		1,44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0,632	3,077	2,711			1,391	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1,464	2,274	9,562		2,13	0,628	1;7
Saldā biežpiena masa	50	68	5,309	3,273	3,913		2,5		7,
Zemeņu un avenju mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		821	36,46	31,84	93,19	0,940	9,630	13,918	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļa karija mērcē	80	126	8,155	9,296	2,136	0,322		0,304	1;7
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		667	26,53	27,84	76,38	1,852	0	5,554	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	96	8,681	6,233	1,249	0,32		0,712	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	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:		568	17,18	19,38	80,50	0,499	6,250	4,607	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	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	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;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:		671	21,28	28,98	78,97	0,560	9,500	8,879	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	134	2,107	9,863	9,145	0,8		2,902	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,403		0,38	1;7
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		837	32,29	34,22	98,26	2,338	0	6,546	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	120	10,851	7,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flameri krēms	60	122	2,496	9,909	5,71	0,03	1,23	0,004	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:		727	22,72	23,44	104,89	0,635	6,480	6,240	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	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	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		754	25,30	31,28	90,17	0,640	9,500	10,088	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	168	2,634	12,329	11,431	1,		3,627	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,403		0,38	1;7
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		871	32,81	36,69	100,55	2,538	0	7,271	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	140	168	15,191	10,908	2,185	0,56		1,247	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flameri krēms	70	143	2,912	11,56	6,662	0,035	1,435	0,005	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:		852	28,60	28,31	119,28	0,850	6,685	6,829	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	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	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		829	28,95	33,78	99,24	0,770	9,500	11,247	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

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,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				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	18,76	27,77	63,70	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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		631	16,77	26,98	79,26	0,690	10,000	5,049	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	50	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		657	25,37	24,81	81,12	0,991	0,450	9,105	

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	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	152	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
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:		550	20,66	24,90	60,35	0,550	0,090	7,080	

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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		586	19,22	20,21	76,16	1,005	5,270	5,073	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

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

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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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	25,23	34,63	90,28	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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		733	20,62	31,12	91,57	0,890	10,000	5,646	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	50	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		740	29,37	30,61	84,58	1,322	0,450	9,313	

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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
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:		742	27,06	30,77	88,48	0,740	0,090	8,317	

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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		788	25,15	28,18	99,13	1,645	5,270	6,875	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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:		812	26,69	36,57	93,31	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	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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:		835	24,48	35,27	103,87	1,090	10,000	6,244	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas 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	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	50	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529	
Smalkmaizīte iepirktā	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		844	32,81	31,17	104,66	1,322	0,450	11,513	

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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
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:		823	30,58	32,94	99,84	0,790	0,090	10,103	

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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		890	28,12	32,16	110,62	1,965	5,270	7,777	