

# Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 6.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	,0002	,0002	2,444	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	,12	,04	,36	0	0	,1	
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<b>273,388</b>	<b>7,85</b>	<b>7,375</b>	<b>47,794</b>	<b>,</b>	<b>,</b>	<b>3,549</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Mājas soļanka	200	98	5,5804	4,1316	9,3336	,0002	,0002	1,451	1,7
Krējums skābs	10	20	,26	2,	,27	0	0	0	7
Siers	50	170	12,4	13,4	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Biešu salāti	50	37	,8325	1,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	,0332	0	20,1856	0	0	,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>899,634</b>	<b>38,171</b>	<b>30,747</b>	<b>116,006</b>	<b>,</b>	<b>,</b>	<b>8,186</b>	
<b>Launags</b>									
Vitamīnu kartupeļu biezenis (A)	200	145	3,908	5,729	19,02	,0002	0	5,2292	7,9
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<b>228,697</b>	<b>4,703</b>	<b>9,996</b>	<b>31,521</b>	<b>,</b>	<b>0</b>	<b>5,789</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1401,719</b>	<b>50,724</b>	<b>48,118</b>	<b>195,321</b>	<b>,001</b>	<b>,</b>	<b>17,524</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 7.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	12	,913	,108	1,533	0	0	1,422	
Elļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		315,8	12,058	19,363	25,042	,	,	2,71	
<b>Pusdienas</b>									
Biezais ogu ķīselis	120	109	,5416	,1987	25,7676	0	,018	1,5538	
Putukrējums salds	30	80	,7353	6,2049	5,6159	0	,0045	0	7
Tvaicētas gaļas lodītes (A)	70	188	13,7822	12,4695	5,0194	,0001	0	,3785	1,3,7
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	,2332	34,5136	,0002	0	4,8972	
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	,0003	0	,0806	1,7,9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	68	1,2925	5,2025	4,0102	,0001	,0001	2,6425	
Ūdens ar citronu	200	4	,07	,06	,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		923,446	37,384	37,502	106,269	,001	,023	11,753	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar rīsiem	200	79	3,124	1,478	13,4506	,0002	,0002	,182	7
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		160,992	4,734	6,563	20,581	,	,	,827	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1400,238</b>	<b>54,175</b>	<b>63,428</b>	<b>151,892</b>	<b>,001</b>	<b>,023</b>	<b>15,289</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>trešdiena, 8.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
ļevārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Karstmaize ar sieru	35	137	4,7409	8,5527	10,0991	0	0	,6682	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>321,01</i>	<i>10,931</i>	<i>12,073</i>	<i>43,233</i>	<i>,</i>	<i>,003</i>	<i>2,288</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	188	11,71	11,7564	8,634	,0002	0	2,328	1,3
Krējums skābs	5	10	,13	1,	,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	110	176	12,9366	11,6014	4,9599	,0002	0	,2717	1,7
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,1616	52,7076	,0002	0	2,3232	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,2535	2,183	5,7858	,0001	,0001	3,015	7
Ābolu kompots	200	32	,1782	,3516	6,8308	0	,0002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>896,825</i>	<i>41,493</i>	<i>32,614</i>	<i>108,133</i>	<i>,001</i>	<i>,</i>	<i>11,298</i>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	100	237	6,0762	8,2836	33,6642	0	,0005	,0468	1,3,7
ļevārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>264,55</i>	<i>6,276</i>	<i>8,304</i>	<i>41,464</i>	<i>0</i>	<i>,001</i>	<i>,047</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1482,385</i></b>	<b><i>58,7</i></b>	<b><i>52,99</i></b>	<b><i>192,83</i></b>	<b><i>,001</i></b>	<b><i>,004</i></b>	<b><i>13,633</i></b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 9.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	,0002	,0004	3,84	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gaļas pastēte	20	60	4,2068	4,6435	,3267	,0001	0	,1685	7,9
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>278,984</b>	<b>11,343</b>	<b>7,144</b>	<b>46,356</b>	<b>,</b>	<b>,</b>	<b>5,109</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biezpienkāms ar persikiem (A)	50	108	3,2902	6,9848	8,4148	0	,005	,0975	7
Ķiršu ķīselis	100	65	,225	,072	15,532	0	,01	,299	
Boloņas mērce ar puraviem	150	155	14,105	9,1297	3,9207	,0001	0	1,2975	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	,396	51,282	,0002	0	,924	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	68	1,2925	5,2025	4,0102	,0001	,0001	2,6425	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	,79	,25	12,2	0	0	,7	
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>877,997</b>	<b>34,031</b>	<b>26,595</b>	<b>124,44</b>	<b>,</b>	<b>,015</b>	<b>8,161</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	78	3,445	1,42	12,9346	,0002	,0002	,51	1,3,7
Karstmaize ar sieru	50	196	6,7727	12,2182	14,4273	0	0	,9545	1,10,3,7
<i>Kopā:</i>		<b>273,85</b>	<b>10,218</b>	<b>13,638</b>	<b>27,362</b>	<b>,</b>	<b>,</b>	<b>1,465</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1430,831</b>	<b>55,591</b>	<b>47,377</b>	<b>198,158</b>	<b>,001</b>	<b>,016</b>	<b>14,734</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>piektdiena, 10.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Viltotais zaķis	20	41	2,9011	2,7447	1,2247	0	0	,1046	1,3,7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		298,988	9,136	8,75	46,588	,	,001	1,625	
<b>Pusdienas</b>									
Brokoļu krēmzupa	200	230	4,4919	21,196	5,5501	,0016	0	3,4156	7
Krējums skābs	5	10	,13	1,	,135	0	0	0	7
Vistas filejas karbonāde mājas gaumē	50	113	10,1665	7,0723	2,1738	,0005	0	,0295	1,10,3,7
Kartupeļu biezputra	300	253	8,1225	2,8575	47,3895	,0003	0	6,3	7
Biešu salāti	100	73	1,665	3,111	9,4238	,0001	,0001	2,775	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		935,713	34,416	39,797	107,952	,003	,	14,72	
<b>Launags</b>									
Šarlote ar āboliem	120	257	5,6036	8,6224	39,3576	0	,021	1,5604	1,3,7
Krējums skābs	20	40	,52	4,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		297,63	6,124	12,622	39,898	0	,021	1,56	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1532,331</b>	<b>49,676</b>	<b>61,169</b>	<b>194,438</b>	<b>,003</b>	<b>,022</b>	<b>17,905</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 20.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	,0002	,0002	,026	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Baltmaize	15	39	1,17	,315	7,71	0	0	,57	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>325,518</i>	<i>13,395</i>	<i>12,826</i>	<i>39,809</i>	<i>,</i>	<i>,</i>	<i>,596</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	120	6,0445	4,609	13,303	,0002	,0005	3,9471	
Krējums skābs	15	30	,39	3,	,405	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	130	203	14,5634	12,8813	7,0366	,0001	0	,7088	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	,0001	,001	3,	
Jāņogu kompots	200	62	,484	,088	14,088	0	,012	1,54	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>891,25</i>	<i>37,604</i>	<i>29,39</i>	<i>117,003</i>	<i>,001</i>	<i>,014</i>	<i>13,508</i>	
<b>Launags</b>									
Kartupeļu -dārzenų sautējums	200	202	4,3866	7,366	28,4835	,0002	0	5,6342	9
Krējums skābs	20	40	,52	4,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<i>284,54</i>	<i>5,467</i>	<i>11,468</i>	<i>40,94</i>	<i>,</i>	<i>0</i>	<i>5,994</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1501,309</i></b>	<b><i>56,466</i></b>	<b><i>53,684</i></b>	<b><i>197,751</i></b>	<b><i>,001</i></b>	<b><i>,014</i></b>	<b><i>20,098</i></b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 21.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Vārīta ola	20	31	2,58	2,24	,14	0	0	0	3
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>292,278</i>	<i>10,525</i>	<i>10,165</i>	<i>40,385</i>	<i>,</i>	<i>,</i>	<i>2,72</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	200	177	3,5686	1,5599	36,8251	0	,0241	,4409	1,7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	138	12,4993	8,3352	3,1453	,0001	0	,3056	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	,212	31,376	,0002	0	4,452	
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	,0003	0	,0806	1,7,9
Svaigi dārzeņi	100	24	1,826	,216	3,066	0	0	2,844	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Ūdens ar citronu	200	4	,07	,06	,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>843,477</i>	<i>38,507</i>	<i>28,02</i>	<i>106,027</i>	<i>,001</i>	<i>,024</i>	<i>10,324</i>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	78	3,445	1,42	12,9346	,0002	,0002	,51	1,3,7
Cepta cukurmaizīte	50	187	3,627	5,9765	28,891	0	,005	1,767	1
<i>Kopā:</i>		<i>265,468</i>	<i>7,072</i>	<i>7,397</i>	<i>41,826</i>	<i>,</i>	<i>,005</i>	<i>2,277</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1401,224</i></b>	<b><i>56,104</i></b>	<b><i>45,582</i></b>	<b><i>188,237</i></b>	<b><i>,001</i></b>	<b><i>,03</i></b>	<b><i>15,321</i></b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>trešdiena, 22.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	,12	,04	,36	0	0	,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>237,23</i>	<i>17,795</i>	<i>8,865</i>	<i>22,005</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	61	3,9434	,3254	10,3476	,0005	0	3,7799	9
Krējums skābs	5	10	,13	1,	,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	467	15,1788	23,9684	47,5614	,0002	0	2,3718	
Biešu salāti	50	37	,8325	1,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	,0332	0	20,1856	0	0	,5976	
Auglis	100	56	,79	,25	12,2	0	0	,7	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>859,669</i>	<i>29,028</i>	<i>31,379</i>	<i>114,182</i>	<i>,001</i>	<i>0</i>	<i>9,937</i>	
<b>Launags</b>									
Kefīra pankūka	100	360	10,782	15,582	43,4534	,0003	,0088	,045	1,3,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<i>430,789</i>	<i>11,542</i>	<i>15,704</i>	<i>63,169</i>	<i>,</i>	<i>,009</i>	<i>,405</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1527,688</i></b>	<b><i>58,365</i></b>	<b><i>55,948</i></b>	<b><i>199,356</i></b>	<b><i>,001</i></b>	<b><i>,009</i></b>	<b><i>11,542</i></b>	



Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 23.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gaļas pastēte	20	60	4,2068	4,6435	,3267	,0001	0	,1685	7,9
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>285,404</b>	<b>11,405</b>	<b>7,553</b>	<b>43,643</b>	<b>,</b>	<b>,001</b>	<b>2,447</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biezpiena sacepums	50	99	8,9516	1,8037	11,5651	0	,0065	,0626	1,11,3,5,7,8
Ķiršu ķīselis	120	77	,27	,0864	18,6384	0	,012	,3588	
Liellopa gaļas strogonovs	100	180	10,9739	13,8585	2,7941	,0001	0	,6328	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	,95	8,19	6,057	,0003	,0015	3,42	
Ūdens ar citronu	200	4	,07	,06	,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>955,772</b>	<b>40,281</b>	<b>33,659</b>	<b>120,88</b>	<b>,001</b>	<b>,02</b>	<b>9,224</b>	
<b>Launags</b>									
A.B.C cīsiņi	50	133	5,5	11,75	1,5	0	0	0	1,7
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>217,86</b>	<b>7,31</b>	<b>16,875</b>	<b>9,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>,845</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1459,036</b>	<b>58,995</b>	<b>58,086</b>	<b>173,672</b>	<b>,001</b>	<b>,021</b>	<b>12,516</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>piektdiena, 24.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas biezputra	200	160	5,904	1,3776	32,8192	,0002	,0002	4,6248	
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Karstmaize ar sieru	55	215	7,45	13,44	15,87	0	0	1,05	1,10,3,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>415,084</i>	<i>13,554</i>	<i>14,838</i>	<i>59,483</i>	<i>,</i>	<i>,003</i>	<i>5,675</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa ar rīsiem	250	176	8,7907	5,6937	21,8281	,0003	0	3,2808	1,3,9
Krējums skābs	5	10	,13	1,	,135	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	177	12,9574	9,2923	10,0464	,0001	0	,0327	1,3,4,7
Kartupeļu biezputra	200	184	4,6052	7,436	24,0018	,0002	,0004	3,066	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	100	99	2,2597	8,2807	2,9269	0	,0004	2,5319	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	,33	,09	20,9	0	0	,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>932,347</i>	<i>38,913</i>	<i>36,353</i>	<i>108,918</i>	<i>,001</i>	<i>,001</i>	<i>11,521</i>	
<b>Launags</b>									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Baltmaize	15	39	1,17	,315	7,71	0	0	,57	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>248,888</i>	<i>7,395</i>	<i>7,96</i>	<i>37,915</i>	<i>,</i>	<i>,</i>	<i>2,19</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1596,32</b>	<b>59,862</b>	<b>59,15</b>	<b>206,316</b>	<b>,001</b>	<b>,004</b>	<b>19,386</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 27.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	,12	,04	,36	0	0	,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>285,287</i>	<i>7,353</i>	<i>7,074</i>	<i>48,731</i>	<i>,</i>	<i>,006</i>	<i>2,378</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	69	2,4003	,3072	13,8116	,0012	,0008	4,2098	9
Krējums skābs	15	30	,39	3,	,405	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	426	21,3775	17,4513	45,3825	,0002	0	3,9962	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	48	,9048	3,6418	2,8071	,0001	,0001	1,8498	
Āboli	100	54	,3	,6	11,4	0	0	2,	
Augļu - ogu kompots	200	14	,138	,1	3,03	0	,001	,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>840,604</i>	<i>35,351</i>	<i>29,66</i>	<i>105,916</i>	<i>,002</i>	<i>,002</i>	<i>14,948</i>	
<b>Launags</b>									
Ābolu -ķirbju pankūka	100	232	4,5657	11,6554	27,301	,0001	,002	1,0131	3
Krējums skābs	20	40	,52	4,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>272,715</i>	<i>5,086</i>	<i>15,655</i>	<i>27,841</i>	<i>,</i>	<i>,002</i>	<i>1,013</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1398,606</i></b>	<b><i>47,789</i></b>	<b><i>52,39</i></b>	<b><i>182,488</i></b>	<b><i>,002</i></b>	<b><i>,01</i></b>	<b><i>18,339</i></b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 28.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	,0002	,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Rudzu sviestmaize ar gaļas pastēti	45	125	6,3544	4,9891	12,8864	,0001	0	1,5445	1,7,9
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		<b>308,674</b>	<b>12,544</b>	<b>8,509</b>	<b>46,02</b>	<b>,</b>	<b>,003</b>	<b>3,165</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cigoriņu kafijas krēms	50	147	1,9587	11,6565	8,617	0	,0065	,0006	1,7
Ogu ķīselis	100	99	,36	,142	23,744	0	,005	1,073	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	278	16,0842	22,1546	3,6382	,0001	0	,8498	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	,297	38,4615	,0001	0	,693	
Burkānu salāti ar seleriju sakni	50	12	,605	,118	2,1469	0	0	1,944	9
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<b>955,7</b>	<b>32,234</b>	<b>38,928</b>	<b>117,848</b>	<b>,</b>	<b>,012</b>	<b>7,12</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	100	128	2,6	4,2471	19,24	,0001	0	2,73	
Krējums skābs	20	40	,52	4,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<b>211,216</b>	<b>3,68</b>	<b>8,349</b>	<b>31,696</b>	<b>,</b>	<b>0</b>	<b>3,09</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1475,59</b>	<b>48,458</b>	<b>55,786</b>	<b>195,564</b>	<b>,001</b>	<b>,015</b>	<b>13,375</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>trešdiena, 29.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	12	,913	,108	1,533	0	0	1,422	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		314,55	12,373	20,123	22,507	,	,	2,455	
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	250	178	12,3578	5,8181	18,677	,0002	0	6,7941	9
Krējums skābs	15	30	,39	3,	,405	0	0	0	7
Mājas kotlete ar biezpienu	70	118	12,6541	6,282	2,67	,0001	,0002	,2429	1,3,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	,265	39,22	,0002	0	5,565	
Skābā krējuma mērce	50	66	,8638	5,8594	2,4656	0	0	,3647	1,7,9
Vārītas bietes	70	29	1,05	,07	5,88	0	0	1,75	
Eļļas citrona mērce	5	42	,0048	4,5037	,2722	0	,0002	,0013	
Ābolu kompots	200	32	,1782	,3516	6,8308	0	,0002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		881,139	42,639	30,71	105,501	,001	,001	18,078	
<b>Launags</b>									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	,0002	,0002	,026	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Sviests	3	22	,021	2,475	,039	0	0	0	7
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		295,05	9,271	5,843	54,109	,	,	1,486	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1490,739</b>	<b>64,283</b>	<b>56,676</b>	<b>182,116</b>	<b>,001</b>	<b>,001</b>	<b>22,019</b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>ceturtdiena, 30.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	,0002	,0004	3,84	1,7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	3	22	,021	2,475	,039	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>426,768</i>	<i>17,29</i>	<i>15,668</i>	<i>57,889</i>	<i>,</i>	<i>,003</i>	<i>5,974</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Biezpiena masa	50	72	6,5685	3,1655	4,216	0	,0025	0	7
Ogu ķīselis	100	99	,36	,142	23,744	0	,005	1,073	
Cūkgaļas strogonovs	120	202	14,6567	13,061	6,2747	,0001	0	,2849	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1,6093	8,9572	4,0705	,0002	,0011	2,4507	
Ūdens ar citronu	200	4	,07	,06	,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>900,389</i>	<i>38,055</i>	<i>31,002</i>	<i>115,621</i>	<i>,001</i>	<i>,009</i>	<i>8,121</i>	
<b>Launags</b>									
Makaronu piena zupa	200	204	7,752	4,872	32,508	,0014	,009	,816	1,3,7
Rudzu sviestmaize ar viltoto zaķi	40	122	4,178	7,0003	10,1604	,0001	0	1,0759	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>326,457</i>	<i>11,93</i>	<i>11,872</i>	<i>42,668</i>	<i>,002</i>	<i>,009</i>	<i>1,892</i>	
<b><i>Diena kopā :</i></b>		<b><i>1653,614</i></b>	<b><i>67,275</i></b>	<b><i>58,542</i></b>	<b><i>216,179</i></b>	<b><i>,002</i></b>	<b><i>,021</i></b>	<b><i>15,986</i></b>	

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>piektdiena, 31.Marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
A.B.C vārīta desa	20	32	2,6	2,2	,48	0	0	0	1,7
Baltmaize	15	39	1,17	,315	7,71	0	0	,57	1
Sviests	5	37	,035	4,125	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<i>319,794</i>	<i>8,845</i>	<i>8,342</i>	<i>55,429</i>	<i>,</i>	<i>,001</i>	<i>1,35</i>	
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar putrainiem	250	76	2,1974	,2255	15,953	,0003	0	2,4295	1
Krējums skābs	5	10	,13	1,	,135	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	70	210	16,2295	15,4332	1,3517	,0001	0	1,6538	
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	,2332	34,5136	,0002	0	4,8972	
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	,0003	0	,0806	1,7,9
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	70	30	,9748	2,2249	,6047	0	,0001	1,3724	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	,33	,09	20,9	0	0	,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>886,867</i>	<i>40,824</i>	<i>32,34</i>	<i>104,481</i>	<i>,001</i>	<i>,</i>	<i>13,044</i>	
<b>Launags</b>									
Dārzeņu rosols ar eļļas mērci	100	99	2,8768	5,7848	8,509	0	,0002	1,7774	3
Sviestmaize ar tomātiem	45	93	1,795	4,585	10,865	0	0	,96	1,7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<i>234,774</i>	<i>5,232</i>	<i>10,472</i>	<i>31,29</i>	<i>0</i>	<i>,</i>	<i>3,097</i>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1441,435</b>	<b>54,901</b>	<b>51,154</b>	<b>191,2</b>	<b>,001</b>	<b>,001</b>	<b>17,491</b>	