

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 6.Februāris									
Brokastis									
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
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		387,089	12,691	12,062	63,	,	,005	5,3	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	140	4,7396	8,5029	10,9658	,0006	,002	3,2631	3,9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	426	21,3775	17,4513	45,3825	,0002	0	3,9962	1,3
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	48	2,6424	2,4719	2,6861	0	,0001	2,8107	
Skolas auglis	100	54	,3	,6	11,4	0	0	2,	
Jāņogu dzēriens	200	27	,359	,07	5,56	0	,004	1,12	
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>		906,478	39,389	34,906	105,209	,001	,006	15,39	
Launags									
Biezpiena plācenītis	100	207	17,852	6,591	18,597	0	,005	,015	1,3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		298,577	18,932	11,693	31,053	0	,005	,375	
Diena kopā :		1592,143	71,012	58,661	199,263	,001	,017	21,065	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 7.Februāris									
Brokastis									
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	4,1	,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>7,049</i>	<i>48,731</i>	<i>,</i>	<i>,006</i>	<i>2,378</i>	
Pusdienas									
Kakao krēms ar ķīseli	150	263	3,7686	14,3998	29,4404	0	,024	1,5218	7
Cūkgaļas gulašs	130	208	15,2886	13,7107	5,8617	,0002	0	,3211	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	,265	39,22	,0002	0	5,565	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1,3925	3,1785	,8638	0	,0001	1,9605	
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>902,879</i>	<i>35,66</i>	<i>36,174</i>	<i>104,786</i>	<i>,</i>	<i>,024</i>	<i>11,568</i>	
Launags									
Auzu pārslu piena zupa	200	132	6,09	3,66	18,79	,0002	,002	,972	1,7
Karstmaize ar sieru	50	200	6,6909	12,5182	15,	0	0	,9545	1,10,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>331,791</i>	<i>12,781</i>	<i>16,178</i>	<i>33,79</i>	<i>,</i>	<i>,002</i>	<i>1,927</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1519,957</i>	<i>55,794</i>	<i>59,401</i>	<i>187,307</i>	<i>,001</i>	<i>,032</i>	<i>15,873</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 8.Februāris									
Brokastis									
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113	
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	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		313,038	12,22	20,098	22,348	,	,	2,146	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	76	4,9292	,4068	12,9345	,0006	0	4,7249	9
Krējums skābs	15	37	,39	3,75	,405	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	138	12,4993	8,3352	3,1453	,0001	0	,3056	1,3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Siera mērce	75	166	9,6871	12,8602	2,9137	,0004	0	,1209	1,7,9
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	25	1,21	,236	4,2938	,0001	,0001	3,888	9
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>		893,967	43,684	31,556	107,519	,001	,	14,511	
Launags									
Kukurūzas biežputra	200	160	5,904	1,3776	32,8192	,0002	,0002	4,6248	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,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>		289,38	7,959	5,82	54,92	,	,	6,085	
Diena kopā :		1496,385	63,863	57,473	184,788	,002	,001	22,742	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 9.Februāris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Gaļas pastēte	20	60	4,2068	4,6315	,3267	,0001	0	,1685	7,9
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		331,999	12,127	6,792	55,665	,	,001	2,789	
Pusdienas									
Biezpiena sacepums	50	99	8,9516	1,8037	11,5651	0	,0065	,0626	1,11,3,5,7,8
Ķiršu ķīselis	100	65	,225	,072	15,532	0	,01	,299	
Liellopa gaļas strogonovs	130	234	14,2661	18,016	3,6323	,0001	0	,8226	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	,297	38,4615	,0001	0	,693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	73	1,388	5,196	5,104	,0001	,001	2,923	
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>		889,324	38,057	29,945	115,535	,	,018	7,36	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,3707	28,86	,0001	0	4,095	
Krējums skābs	25	62	,65	6,25	,675	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		253,971	4,55	12,621	29,535	,	0	4,095	
Diena kopā :		1475,294	54,734	49,357	200,735	,001	,019	14,244	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 10.Februāris									
Brokastis									
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	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,555	9,88	10,345	0	0	,76	1,7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		372,7	13,305	13,502	52,401	,	,	2,74	
Pusdienas									
Harčo	250	205	11,8439	11,7603	13,0704	,0025	0	,6222	
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	192	12,9574	10,9303	10,0464	,0001	0	,0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,415	1,9	31,593	,0002	0	4,2	7
Biešu salāti	70	51	1,1655	2,1777	6,5967	,0001	,0001	1,9425	
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>		885,105	41,352	32,578	104,722	,003	,	8,997	
Launags									
Ābolu pankūka	100	250	6,523	13,425	25,2806	,0002	,0032	,307	1,3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja ar cukuru	200	35	,52	,102	8,	0	,008	0	
<i>Kopā:</i>		334,01	7,563	18,527	33,821	,	,011	,307	
Diena kopā :		1591,816	62,22	64,607	190,943	,003	,012	12,044	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 13.Februāris									
Brokastis									
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	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,555	9,88	10,345	0	0	,76	1,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		343,663	12,033	12,509	46,615	,	,004	1,938	
Pusdienas									
Ziedkāpostu biezeņzupa	250	109	3,3612	8,6738	4,2862	,0008	0	3,2428	7
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Vistas gaļa tomātu mērcē	130	201	13,4516	14,5934	3,9757	,0001	0	2,2107	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	,396	51,282	,0002	0	,924	
Biešu salāti	70	51	1,1655	2,1777	6,5967	,0001	,0001	1,9425	
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>		887,915	32,766	31,741	116,256	,001	,	10,93	
Launags									
Pasta ar sieru	150	303	12,9898	14,3042	30,3945	,0001	0	1,7142	1,3,7,9
Auglis	50	28	,395	,125	6,1	0	0	,35	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		385,608	13,945	14,531	51,405	,	,003	2,424	
Diena kopā :		1617,186	58,744	58,781	214,275	,002	,007	15,292	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.									
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
otrdiena, 14.Februāris										
Brokastis										
Omlete	100	136	9,285	10,3245	1,6555	,0001	,0001	,0265	3,7	
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113		
Eļļas 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	4,1	,065	0	0	0	7	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36		
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0		
<i>Kopā:</i>			326,264	11,905	19,338	27,877	,	,003	2,401	
Pusdienas										
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	150	133	2,6764	1,1699	27,6188	0	,0181	,3306	1,7	
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	104	8,8497	5,2211	5,5031	,0001	0	,1801	3	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	,212	31,376	,0002	0	4,452		
Siera mērce	70	155	9,0413	12,0028	2,7195	,0004	0	,1128	1,7,9	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	34	,6462	2,6012	2,0051	0	,0001	1,3212		
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	,02	0	12,16	0	0	,36		
Skolas auglis	100	54	,3	,6	11,4	0	0	2,		
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>			877,68	35,614	26,367	121,863	,001	,018	10,957	
Launags										
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7	
Sēklu maize	15	45	1,575	,96	7,065	0	0	,645	1,11	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7	
Tēja ar cukuru	200	35	,52	,102	8,	0	,008	0		
<i>Kopā:</i>			294,98	6,445	10,842	42,653	,	,009	1,065	
Diena kopā :			1498,923	53,963	56,547	192,393	,001	,031	14,423	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 15.Februāris									
Brokastis									
Mannā biezu putra	200	153	7,03	3,006	24,2336	,0002	,0002	,026	1,7
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	,42	10,28	0	0	,76	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	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>		322,844	13,585	12,886	37,573	,	,003	,786	
Pusdienas									
Mājas soļanka	250	121	6,7992	5,1645	11,532	,0002	,0002	1,8138	1,7
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Vārīta pasta - krāsainās spirāles Tricolori (A)	200	269	8,364	4,904	47,532	0	0	1,428	1,3
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	,0002	0	2,88	7
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>		793,91	31,942	25,49	106,978	,	,012	9,862	
Launags									
Kartupeļu -dārzenu sautējums	150	151	3,29	5,5245	21,3626	,0001	0	4,2256	9
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		255,066	4,37	10,627	36,813	,	,003	4,586	
Diena kopā :		1371,82	49,897	49,003	181,363	,001	,018	15,233	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 16.Februāris									
Brokastis									
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	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		258,698	7,685	7,86	40,325	,	,	2,72	
Pusdienas									
Biezpiena masa	50	72	6,5685	3,1655	4,216	0	,0025	0	7
Ogu ķīselis	120	119	,432	,1704	28,4928	0	,006	1,2876	
Kartupeļi ar ceptu cūkgaļu	220	318	19,2346	15,0396	25,6775	,0004	0	4,022	
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	52	1,2535	2,683	5,7858	,0001	,0001	3,015	7
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>		859,583	37,869	30,619	105,952	,001	,009	10,885	
Launags									
Ābolu - ķirbju pankūka	100	229	5,3037	12,5903	23,0836	,0002	,0032	,3741	1,3
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		383,381	10,997	22,923	32,451	,	,003	1,408	
Diena kopā :		1501,662	56,551	61,402	178,728	,001	,012	15,012	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 17.Februāris									
Brokastis									
Kukurūzas biežputra	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	50	200	6,6909	12,5182	15,	0	0	,9545	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>		400,157	12,795	13,916	58,613	,	,003	5,579	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	200	143	9,8862	4,6544	14,9416	,0002	0	5,4353	9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,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
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Sarkanā mērce	30	20	,1981	,9445	2,5817	0	0	,414	9
Svaigi dārzeņi	50	11	,76	,1075	1,3745	0	0	1,113	
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>		865,947	40,389	28,544	109,815	,001	,	12,903	
Launags									
Dārzeņu rosols	100	133	2,559	10,0122	7,915	0	0	1,251	10,3,7
Sviests	7	52	,049	5,74	,091	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	,4	19,2	0	0	1,8	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		289,299	5,128	16,152	30,2	0	,003	3,051	
Diena kopā :		1555,403	58,312	58,612	198,628	,001	,007	21,533	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 20.Februāris									
Brokastis									
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	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	,28	10,04	0	0	1,1	1
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>		383,876	13,465	13,362	55,155	,	,003	3,08	
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	188	11,71	11,7564	8,634	,0002	0	2,328	1,3
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	152	10,6874	11,762	,925	,0001	0	,6025	
Vārīti griķi	250	276	6,1875	1,32	59,895	,0002	0	2,64	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	,0001	,001	3,	
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>		897,965	40,025	33,944	106,873	,001	,002	11,463	
Launags									
Makaronu piena zupa (A)	200	202	7,644	4,4844	32,559	,0014	,009	,4977	1,3,7
Baltmaize	20	53	1,56	,42	10,28	0	0	,76	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		291,628	9,239	9,004	42,904	,001	,009	1,258	
Diena kopā :		1573,469	62,729	56,311	204,932	,002	,014	15,8	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 21.Februāris									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	118	15,72	4,4	3,74	0	0	0	7
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	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>209,43</i>	<i>17,595</i>	<i>8,82</i>	<i>14,205</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>1,2</i>	
Pusdienas									
Maizes zupa ar putukrējumu	150	215	2,7126	4,3906	40,7067	0	,0173	2,3401	1,7
Kotlete berlīniešu gaumē	70	161	10,2633	11,1326	4,8075	,0001	0	,2245	1,10,3,7
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
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	75	1,2125	6,3	3,219	,0001	,0008	1,7505	
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>		<i>958,827</i>	<i>34,746</i>	<i>35,169</i>	<i>123,292</i>	<i>,001</i>	<i>,018</i>	<i>11,408</i>	
Launags									
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>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1599,046</i>	<i>63,883</i>	<i>59,693</i>	<i>200,666</i>	<i>,001</i>	<i>,027</i>	<i>13,013</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 22.Februāris									
Brokastis									
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	
Sviestmaize ar olu pastēti	40	98	3,5413	4,5248	10,5308	,0001	0	,7686	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>		284,211	9,019	7,154	46,801	,	,004	1,947	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	117	5,8994	3,5786	14,7081	,0003	0	2,8202	1,3,9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Plovs ar vistas gaļu	250	533	19,3721	24,3939	58,905	,0025	0	2,9314	
Biešu salāti	50	37	,8325	1,5555	4,7119	0	0	1,3875	
Kiršu 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>		985,709	36,404	35,428	128,44	,003	0	9,749	
Launags									
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	4,1	,065	0	0	0	7
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>		225,11	7,455	16,17	12,125	0	0	1,3	
Diena kopā :		1495,03	52,878	58,752	187,366	,003	,004	12,996	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 23.Februāris									
Brokastis									
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	
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	,42	10,28	0	0	,76	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			277,474	7,985	8,08	43,999	,	,003	2,58
Pusdienas									
Citronu biezpienkāms	50	85	6,2992	5,5865	2,2055	0	,0002	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	,225	,072	15,532	0	,01	,299	
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	50	120	8,2811	8,4898	2,5511	0	0	,7656	3
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	,0001	0	2,55	1,3
Sarkanā mērce	50	33	,3302	1,5741	4,3029	0	0	,69	9
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	100	90	1,4615	8,2725	1,5205	0	,0002	2,1895	
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>			934,146	35,682	33,655	119,777	,	,01	9,054
Launags									
Kartupeļu siera sacepums	150	199	8,3627	7,2448	24,2776	,0003	0	2,8779	7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	,003	0	
<i>Kopā:</i>			302,404	9,443	12,347	39,728	,	,003	3,238
Diena kopā :			1514,025	53,11	54,082	203,503	,001	,017	14,872

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 24.Februāris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
Ievārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar sieru	45	158	6,555	9,88	10,345	0	0	,76	1,7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		326,482	11,035	11,48	45,603	,	,001	1,18	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	95	1,965	5,243	9,745	,0002	0	3,4038	
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	192	12,9574	10,9303	10,0464	,0001	0	,0327	1,3,4,7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7688	2,375	39,4912	,0002	0	5,25	7
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	100	41	1,462	2,8135	2,3605	,0002	0	1,5035	7
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>		843,887	33,513	30,922	105,463	,001	0	12,39	
Launags									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	100	134	3,162	5,8958	16,5033	,0008	0	3,007	1,3
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja bez cukuru	200	4	,0624	,1224	,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		186,692	3,744	11,018	17,063	,001	0	3,007	
Diena kopā :		1357,061	48,293	53,42	168,129	,002	,001	16,577	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 27.Februāris									
Brokastis									
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	
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	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		303,536	12,275	11,888	38,493	,	,	3,544	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar putrainiem	250	141	6,514	5,1027	16,8968	,0002	0	2,9535	1,9
Krējums skābs	10	25	,26	2,5	,27	0	0	0	7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	212	11,4823	16,2505	4,7739	,0001	0	,6341	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	,0002	0	2,112	
Baltie redīsi ar burkāniem	70	14	,735	,105	2,415	0	0	1,82	
Kīršu 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>		899,797	34,111	29,664	122,252	,001	0	10,13	
Launags									
Cepti kartupeļi ar olu	150	233	5,364	14,7225	19,035	,0003	0	2,8245	3,7
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		281,781	5,884	19,723	19,575	,	0	2,825	
Diena kopā :		1485,115	52,27	61,275	180,319	,001	,	16,498	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 28.Februāris									
Brokastis									
Olu kultenis	100	123	9,589	8,5145	2,083	,0001	0	,0265	3,7
Svaigu dārzeņu plate	50	9	,5045	,1095	1,417	0	0	1,0215	9
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		347,632	14,259	14,636	40,686	,	,005	3,608	
Pusdienas									
Kapučīno biezpiena krēms ar ķīseli	150	232	6,586	9,9377	29,2416	0	,0225	,6098	7
Cūkgaļas strogonovs	110	185	13,4353	11,9726	5,7518	,0001	0	,2611	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	,265	39,22	,0002	0	5,565	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	,9548	3,6428	2,9075	,0002	,0001	1,8501	
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>		900,551	36,136	30,378	118,361	,001	,023	10,846	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	200	79	3,124	1,478	13,4506	,0002	,0002	,182	7
Cepta cukurmaizīte	50	187	3,627	5,9765	28,891	0	,005	1,767	1
<i>Kopā:</i>		266,347	6,751	7,455	42,342	,	,005	1,949	
Diena kopā :		1514,53	57,146	52,469	201,389	,001	,033	16,403	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 1.Marts									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	,0002	,001	1,178	7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Sviestmaize ar svaigu gurķi	45	92	1,715	4,56	10,705	0	0	,86	1,7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	,005	0	
<i>Kopā:</i>		328,749	7,753	7,291	60,887	,	,006	2,398	
Pusdienas									
Borščs ar gaļas frikadelēm	220	190	6,4078	13,0103	11,646	,0011	,0011	2,5978	1,3,7
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Dabīgā maltā zivju šņicele	70	141	10,6702	7,9733	6,5763	,0007	,0014	,4768	1,11,3,4,5,8
Vārīti rīsi	150	170	3,366	,297	38,4615	,0001	0	,693	
Saldā krējuma mērce	50	53	,3776	5,2658	1,1268	0	0	,0341	1,7
Biešu salāti	100	73	1,665	3,111	9,4238	,0001	,0001	2,775	
Kiršu 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>		926,982	32,787	35,557	117,349	,002	,003	9,187	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,0762	8,2836	33,6642	0	,0005	,0468	1,3,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		307,212	6,836	8,406	53,38	0	,001	,407	
Diena kopā :		1562,944	47,376	51,254	231,617	,002	,009	11,992	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 2.Marts									
Brokastis									
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	
Saldskābmaize	20	46	1,26	,2	9,6	0	0	,9	1
Tomāti	20	3	,2	,04	,52	0	0	,2	
Sviests	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>258,698</i>	<i>7,685</i>	<i>7,86</i>	<i>40,325</i>	<i>,</i>	<i>,</i>	<i>2,72</i>	
Pusdienas									
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu (A)	50	207	2,219	15,415	14,8538	0	,0068	,6075	1,7
Ogu ķīselis	120	119	,432	,1704	28,4928	0	,006	1,2876	
Dārzeņu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	200	254	13,1365	12,9576	20,5826	,0002	0	3,4796	9
Krējums skābs	10	25	,26	2,5	,27	0	0	0	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	52	1,2535	2,683	5,7858	,0001	,0001	3,015	7
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>		<i>906,007</i>	<i>27,161</i>	<i>38,286</i>	<i>111,225</i>	<i>,</i>	<i>,013</i>	<i>10,95</i>	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	307	8,517	10,2759	44,6712	,0003	0	4,223	1,3,9
Krējums skābs	20	49	,52	5,	,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	,56	,102	11,916	0	0	,36	
<i>Kopā:</i>		<i>398,985</i>	<i>9,597</i>	<i>15,378</i>	<i>57,127</i>	<i>,</i>	<i>0</i>	<i>4,583</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1563,691</i>	<i>44,443</i>	<i>61,524</i>	<i>208,677</i>	<i>,001</i>	<i>,013</i>	<i>18,253</i>	

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 3.Marts									
Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	,0002	,001	,42	7
levārījums	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	5	37	,035	4,1	,065	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		325,682	11,195	11,34	45,363	,	,001	1,52	
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem	250	76	2,1974	,2255	15,953	,0003	0	2,4295	1
Krējums skābs	5	12	,13	1,25	,135	0	0	0	7
Cepts vistas šķiņķītis	60	181	15,4277	13,0859	,3276	0	0	0	10,3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7688	2,375	39,4912	,0002	0	5,25	7
Sautēti skābi kāposti	120	96	1,9243	5,1941	9,0239	,0008	,0062	2,8344	
Kaltētu augļu kompots	200	94	,786	,218	21,352	0	,01	1,86	
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>		870,501	37,074	26,909	115,363	,001	,016	14,574	
Launags									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	,0002	,0002	,026	1,7
levārījums	20	28	,2	,02	7,8	0	0	0	
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		180,718	7,23	3,026	32,034	,	,	,026	
Diena kopā :		1376,901	55,499	41,275	192,759	,002	,017	16,12	