

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 2.Oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	0,0002	0,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>308,21</i>	<i>8,54</i>	<i>8,207</i>	<i>53,076</i>	<i>0,</i>	<i>0,</i>	<i>2,94</i>	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	111	5,4887	4,6233	11,5231	0,0002	0,0008	2,4276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	220	514	16,6967	26,3652	52,3175	0,0002	0	2,609	
Svaigi dārzeņi	100	18	1,098	0,216	2,988	0	0	2,012	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kiršu dzēriens - komposts	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
<i>Kopā:</i>		<i>885,771</i>	<i>27,188</i>	<i>37,358</i>	<i>108,216</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>9,66</i>	
Launags									
Maigais biezpiena sacepums (A)	100	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		<i>355,513</i>	<i>18,745</i>	<i>18,529</i>	<i>27,794</i>	<i>0</i>	<i>0,011</i>	<i>1,072</i>	
Diena kopā :		1549,495	54,473	64,095	189,086	0,001	0,012	13,672	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 3.Oktobris									
Brokastis									
Omlete	100	144	10,2958	10,0205	2,1191	0,0001	0,0001	0,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494	0	0	1,006	
Elļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>339,066</i>	<i>13,015</i>	<i>19,819</i>	<i>28,076</i>	<i>0,</i>	<i>0,005</i>	<i>2,039</i>	
Pusdienas									
Kapučīno biezpienkrēms	30	66	2,9205	0,5069	4,6584	0	0,003	0,057	6,7
Ogu ķīselis	120	119	0,432	0,1704	28,4928	0	0,006	1,2876	
Cepta vistas gaļa	70	210	16,2295	15,4332	1,3517	0,0001	0	1,6538	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565	
Skābā krējuma mērce	50	66	0,8638	5,8594	2,4656	0	0	0,3647	1,7,9
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	100	33	1,1255	2,2251	1,913	0,0003	0	1,1697	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>882,472</i>	<i>36,781</i>	<i>29,08</i>	<i>107,502</i>	<i>0,001</i>	<i>0,009</i>	<i>12,298</i>	
Launags									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	0,0002	0,001	0,42	7
Svaigu ogu mērces	20	18	0,1056	0,0761	4,1425	0	0,0021	0,2135	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		<i>220,894</i>	<i>4,946</i>	<i>1,758</i>	<i>48,507</i>	<i>0,</i>	<i>0,008</i>	<i>0,994</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1442,432</i>	<i>54,742</i>	<i>50,657</i>	<i>184,084</i>	<i>0,001</i>	<i>0,022</i>	<i>15,33</i>	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 4.Oktobris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
levāriņjums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Galas pastēte	20	60	4,2044	4,6435	0,4011	0,0001	0	0,1685	7,9
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		329,838	13,204	7,352	53,859	0,	0,005	4,813	
Pusdienas									
Mājas soļanka	220	109	6,2663	4,5448	10,5409	0,0002	0,0002	1,5961	1,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11,07	6,12	62,91	0,0002	0	3,06	1,3
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,3648	4,1635	4,611	0,0002	0	2,88	7
Augļu - ogu kompots	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		849,661	36,249	28,528	110,307	0,001	0,001	10,428	
Launags									
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,3707	28,86	0,0001	0	4,095	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		252,671	4,42	10,371	34,39	0,	0,005	4,095	
Diena kopā :		1432,169	53,874	46,251	198,556	0,001	0,011	19,336	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 5.Oktobris									
Brokastis									
Mannā biežputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		337,918	13,94	12,791	42,294	0,	0,	1,126	
Pusdienas									
Biezais ogu ķīselis	120	66	0,576	0,1524	14,8008	0	0,006	1,746	
Putukrējums	30	109	0,675	9,45	5,3592	0	0,0045	0	7
Cūkgaļas gulašs	120	192	14,1126	12,656	5,4108	0,0002	0	0,2964	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	89	1,1117	8,2807	2,8039	0	0,0004	1,2199	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		923,964	31,285	36,175	116,911	0,	0,011	7,574	
Launags									
Kabaču pankūka	100	198	5,6805	12,7177	14,7178	0,0007	0,001	0,6767	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Kafijas dzēriens	200	25	0,882	0,153	3,267	0	0,033	0	1
<i>Kopā:</i>		263,546	7,083	16,871	18,525	0,001	0,034	0,677	
Diena kopā :		1525,429	52,308	65,837	177,729	0,001	0,045	9,377	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 6.Oktobris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	146	5,278	2,609	25,476	0,0002	0,001	1,178	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		302,039	7,448	7,096	55,372	0,	0,001	2,538	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	144	11,1774	6,0603	10,9641	0,0002	0	1,7295	1,3
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Cepta zivs mājas gaumē	70	177	13,0184	9,274	10,0743	0,0001	0	0,0327	1,3,4,7
Kartupeļu biezputra	220	186	5,9554	2,0955	34,7864	0,0002	0	4,62	7
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	100	61	1,24	5,16	2,64	0,0001	0	0,6	7
Kaltētu augļu komposts	200	94	0,786	0,218	21,352	0	0,01	1,86	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		849,136	36,307	26,968	111,702	0,001	0,01	13,042	
Launags									
Šarlote ar āboliem	100	217	4,9307	7,1053	33,075	0	0,0175	1,3003	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		268,758	5,451	11,105	36,609	0	0,021	1,3	
Diena kopā :		1419,933	49,206	45,169	203,683	0,001	0,032	16,881	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdienā, 9.Oktobris									
Brokastis									
Griķu putra ar pienu	200	189	7,18	3,376	32,8352	0,0002	0,0004	1,152	7
Vārīta desa	20	32	2,6	2,2	0,48	0	0	0	1,7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		331,013	11,37	10,121	48,805	0,	0,005	1,912	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	117	5,9243	3,571	14,7196	0,0003	0	2,8202	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Boloņas mērce ar puraviem	150	155	14,105	9,1297	3,9207	0,0001	0	1,2975	
Vārīta pasta - makaroni	170	333	10,455	5,78	59,415	0,0002	0	2,89	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	68	1,2925	5,2025	4,0102	0,0001	0,0001	2,6425	
Jāņogu kompots	200	62	0,484	0,088	14,088	0	0,012	1,54	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		849,106	35,831	25,331	116,369	0,001	0,012	13,39	
Launags									
Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	100	176	7,362	6,8661	20,5426	0,0001	0,002	1,5237	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		259,094	8,442	10,968	32,999	0,	0,002	1,884	
Diena kopā :		1439,213	55,643	46,42	198,172	0,001	0,02	17,186	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 10.Oktobris									
Brokastis									
Omlete	100	144	10,2958	10,0205	2,1191	0,0001	0,0001	0,0265	3,7
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494	0	0	1,006	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		340,316	12,7	19,059	30,611	0,	0,005	2,294	
Pusdienas									
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	200	177	3,5686	1,5599	36,8251	0	0,0241	0,4409	1,7
Gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	105	8,9195	5,2001	5,5351	0,0001	0	0,1801	3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Siera mērce	50	111	6,458	8,5734	1,9425	0,0003	0	0,0806	1,7,9
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	74	1,1495	6,398	2,9075	0,0001	0,0008	1,7505	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		890,652	34,956	27,407	124,526	0,001	0,025	6,764	
Launags									
Dārzeņu biezeņzupa	200	103	1,678	6,192	10,022	0,0002	0	3,034	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0	0	0,76	1
<i>Kopā:</i>		159,382	3,238	7,012	20,302	0,	0	3,794	
Diena kopā :		1390,35	50,893	53,479	175,44	0,001	0,03	12,852	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 11.Oktobris									
Brokastis									
Prosas biežputra	200	146	5,278	2,609	25,476	0,0002	0,001	1,178	7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Aknu pastēte	20	52	3,3212	3,8235	1,3194	0	0	0,2818	7,9
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		269,079	10,369	6,718	41,779	0,	0,004	2,56	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	250	176	5,9245	10,6286	13,7072	0,0008	0,0025	4,0789	3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	155	14,6833	8,5982	4,4754	0,0001	0	0,8556	1
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Biešu salāti	100	73	1,665	3,111	9,4238	0,0001	0,0001	2,775	
Kiršu dzēriens - kompots	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		904,6	36,612	28,344	123,875	0,001	0,003	11,151	
Launags									
Pasta ar sieru	150	303	12,9898	14,3042	30,3945	0,0001	0	1,7142	1,3,7,9
Persiki	50	21	0,412	0,0515	4,5835	0	0	0,9785	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		367,036	13,962	14,458	46,894	0,	0	3,053	
Diena kopā :		1540,716	60,943	49,519	212,549	0,002	0,007	16,764	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 12.Oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	0,0002	0,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		257,498	7,995	8,645	37,945	0,	0,	2,465	
Pusdienas									
Biezpiena masa	50	72	6,5685	3,1655	4,216	0	0,0025	0	7
Ogu ķīselis	150	149	0,54	0,213	35,616	0	0,0075	1,6095	
Dārzeņu un gaļas sautējums	270	254	15,5061	11,7072	21,2301	0,0003	0	5,7699	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,0097	9,0074	0,5443	0	0,0005	0,0027	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		880,405	33,914	34,863	105,538	0,	0,011	10,512	
Launags									
Rauga pankūka	100	237	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1,3,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Kafijas dzēriens	200	25	0,882	0,153	3,267	0	0,033	0	1
<i>Kopā:</i>		290,25	7,225	8,437	44,762	0	0,034	0,047	
Diena kopā :		1428,154	49,134	51,945	188,245	0,001	0,044	13,024	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 13.Oktobris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	0,0002	0,001	0,42	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Burkānu un siera salāti	20	55	2,69	4,7015	0,5472	0	0	0,2722	10,3,7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		315,409	9,69	6,702	55,005	0,	0,001	2,492	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	250	178	12,3578	5,8181	18,677	0,0002	0	6,7941	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	70	168	11,7034	11,8527	3,6219	0,0001	0	1,0719	3
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,2968	0,0002	0,0005	3,8325	7
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1,2424	2,4719	2,5361	0	0,0001	1,2107	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Kaltētu augļu kompots	200	94	0,786	0,218	21,352	0	0,01	1,86	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		883,712	35,837	32,816	108,234	0,001	0,011	18,969	
Launags									
Drumstalu smalkmaizīte	50	228	3,0918	9,7392	31,5351	0	0,0128	0,2126	1,3,7
Bumbieri	50	27	0,25	0,15	6,2	0	0	1,65	
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		360,933	8,515	15,222	46,562	0	0,013	2,896	
Diena kopā :		1560,055	54,042	54,739	209,801	0,001	0,024	24,358	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 16.Oktobris									
Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	0,0002	0,0004	3,84	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Vārīta ola	20	31	2,58	2,24	0,14	0	0	0	3
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		350,179	10,306	8,967	63,295	0,	0,005	5,3	
Pusdienas									
Borščs	250	120	6,0445	4,609	13,303	0,0002	0,0005	3,9471	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	150	229	16,0311	17,643	1,3875	0,0001	0	0,9038	
Vārīti griķi	250	276	6,1875	1,32	59,895	0,0002	0	2,64	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3,	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Augļu - ogu kompots	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		884,128	34,353	30,678	115,475	0,001	0,003	14,083	
Launags									
Kartupeļu dārzeņu sacepums ar desu	150	189	9,92	7,7218	19,4749	0,0001	0	2,7136	1,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		271,688	11,	11,824	31,931	0,	0	3,074	
Diena kopā :		1505,994	55,659	51,469	210,701	0,001	0,008	22,457	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 17.Oktobris									
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87	0	0	0	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		226,86	19,43	6,915	22,29	0	0	1,2	
Pusdienas									
Kakao krēms	30	88	1,5183	7,2996	4,1136	0	0,003	0,3648	7
Ogu ķīselis	130	129	0,468	0,1846	30,8672	0	0,0065	1,3949	
Dabīgā maltā zivju šnicele	70	141	10,7335	7,9542	6,6053	0,0007	0,0014	0,4768	1,11,3,4,5,8
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Siera mērce	30	66	3,8748	5,1441	1,1655	0,0002	0	0,0484	1,7,9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	110	0,9645	10,5695	2,7405	0,0001	0,0008	0,8584	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		886,265	31,709	35,984	106,268	0,001	0,012	9,795	
Launags									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	200	74	3,3016	1,6008	11,571	0,0002	0,0002	0,604	7
Karstmaize ar sieru un tomātiem	40	8	0,2579	0,4396	0,6666	0	0	0,048	1,10,3,7
<i>Kopā:</i>		81,203	3,56	2,04	12,238	0,	0,	0,652	
Diena kopā :		1194,328	54,699	44,939	140,796	0,001	0,012	11,647	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 18.Oktobris									
Brokastis									
Mannā biezu putra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Rudzu sviestmaize ar gaļas pastēti	45	125	6,352	4,9891	12,9607	0,0001	0	1,5445	1,7,9
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		422,593	18,755	13,348	56,816	0,	0,003	2,604	
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	129	2,0975	7,74	12,5275	0,0002	0	3,7925	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Risotto ar vistas gaļu	250	316	19,8513	9,8671	36,7775	0,0004	0	5,1365	9
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Kaltētu augļu kompots	200	94	0,786	0,218	21,352	0	0,01	1,86	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		840,545	34,686	29,224	107,872	0,001	0,01	15,1	
Launags									
Dārzeņu rosols	120	155	3,4044	11,1074	10,0956	0,0001	0	1,5012	10,3,7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		281,923	5,689	16,334	29,657	0,	0	2,606	
Diena kopā :		1545,061	59,13	58,907	194,344	0,002	0,013	20,31	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 19.Oktobris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	0,0002	0,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>277,524</i>	<i>7,98</i>	<i>8,105</i>	<i>44,154</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>2,58</i>	
Pusdienas									
Biezpiena sacepums	50	94	9,1739	1,3572	11,0416	0	0,0065	0,0206	1,11,3,5,7,8
Ķiršu ķīselis	150	97	0,3375	0,108	23,298	0	0,015	0,4485	
Liellopa gaļas strogonovs	120	216	13,1687	16,6302	3,3529	0,0001	0	0,7594	1,7
Kartupeļu biežputra	170	144	4,6019	1,6192	26,8804	0,0002	0	3,57	7
Baltie redīsi ar burkāniem	100	20	1,05	0,15	3,45	0	0	2,6	
Eļļas citrona mērce	8	67	0,0078	7,206	0,4354	0	0,0004	0,0021	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0,02	0	12,02	0	0	0,36	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>884,79</i>	<i>38,2</i>	<i>31,631</i>	<i>109,558</i>	<i>0,</i>	<i>0,022</i>	<i>9,961</i>	
Launags									
Kartupeļu pankūka	100	237	4,2352	15,4148	19,5203	0,0001	0	2,751	3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>332,097</i>	<i>5,315</i>	<i>19,517</i>	<i>34,97</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>3,111</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1494,411</i>	<i>51,495</i>	<i>59,252</i>	<i>188,682</i>	<i>0,001</i>	<i>0,028</i>	<i>15,652</i>	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 20.Oktobris									
Brokastis									
Prosas biežputra	200	146	5,278	2,609	25,476	0,0002	0,001	1,178	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		323,687	12,043	13,074	40,561	0,	0,001	1,823	
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putrainiem	250	77	2,2849	0,2255	16,1405	0,0003	0	2,4295	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tvaicēta cūkgaļas kotlete (A)	70	163	11,9739	10,7526	4,3672	0,0001	0	0,327	1,3,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0002	0	3,4	1,3
Sarkanā mērce	50	36	0,6827	1,5741	4,5729	0	0	0,69	9
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,0097	9,0074	0,5443	0	0,0005	0,0027	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0,0664	0	19,754	0	0	0,5976	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		900,884	29,898	30,84	127,389	0,001	0,001	9,047	
Launags									
Cepta maize ar āboliem un skābo krējumu	50	5	0,1135	0,1322	0,8199	0	0	0,0675	1,7
Kefīrs ar ogām	200	116	4,764	3,1903	17,1062	0	0,0053	0,5338	7
<i>Kopā:</i>		120,881	4,878	3,323	17,926	0	0,005	0,601	
Diena kopā :		1345,451	46,818	47,236	185,876	0,001	0,007	11,471	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 30.Oktobris									
Brokastis									
Vairāku graudu pārslu putra	200	140	5,216	2,2	28,1892	0,0002	0,0004	3,84	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Vārīta desa	20	32	2,6	2,2	0,48	0	0	0	1,7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1,11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>335,705</i>	<i>10,181</i>	<i>9,607</i>	<i>58,664</i>	<i>0,</i>	<i>0,003</i>	<i>4,845</i>	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	154	8,6312	9,378	8,5938	0,0002	0	2,395	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	426	21,3775	17,4513	45,3825	0,001	0	3,9962	1,3
Burkānu svaigu gurķu salāti ar papriku	100	54	0,988	3,2252	5,1448	0,0005	0,002	2,4966	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4	0	0	2,	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>883,511</i>	<i>34,9</i>	<i>32,215</i>	<i>110,922</i>	<i>0,002</i>	<i>0,002</i>	<i>13,685</i>	
Launags									
Biezpiena plācentis ar burkāniem	100	190	13,1171	6,5464	19,2069	0,0003	0,0063	0,6906	1,3,7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		<i>245,642</i>	<i>13,7</i>	<i>10,669</i>	<i>22,76</i>	<i>0,</i>	<i>0,009</i>	<i>0,691</i>	
<i>Diena kopā :</i>		<i>1464,857</i>	<i>58,78</i>	<i>52,49</i>	<i>192,346</i>	<i>0,002</i>	<i>0,015</i>	<i>19,221</i>	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 31.Oktobris									
Brokastis									
Olu kultenis	100	130	10,5998	8,2105	2,5466	0,0001	0	0,0265	3,7
Svaigu dārzeņu plate	50	9	0,5045	0,1095	1,417	0	0	1,0215	9
Eļļas citrona mērce	7	58	0,0068	6,3052	0,381	0	0,0004	0,0019	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		335,618	12,961	19,052	29,075	0,	0,003	2,31	
Pusdienas									
Citronu biezpienkrēms	50	85	6,2992	5,5865	2,2055	0	0,0002	0	7
Ogu ķīselis	120	119	0,432	0,1704	28,4928	0	0,006	1,2876	
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	136	11,773	7,1404	6,0421	0,0001	0	1,3653	1,3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Krējuma - tomātu mērce	75	78	0,5998	7,1088	2,8711	0,0001	0	0,0461	1,7
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	95	1,359	7,677	4,9614	0,0001	0,0003	2,805	
Ābolu kompots	200	32	0,1782	0,3516	6,8308	0	0,0002	1,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		893,129	34,721	32,807	111,86	0,001	0,007	13,316	
Launags									
Rīsu putra	200	141	4,28	1,58	27,458	0,0002	0,001	0,42	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	105	5,1732	5,333	8,8272	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		273,797	9,653	6,933	44,085	0,	0,001	1,454	
Diena kopā :		1502,544	57,336	58,792	185,02	0,001	0,011	17,08	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 1. Novembris									
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	144	5,99	3,5	22,3396	0,0002	0,0002	1,62	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Karstmaize ar sieru	50	189	6,8909	11,4	14,4545	0	0	0,9545	1,10,3,7
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<i>Kopā:</i>		423,529	13,641	15,022	61,5	0,	0,005	2,935	
Pusdienas									
Borščs ar gaļas frikadeliem	250	218	7,5366	14,7784	13,4232	0,0013	0,0012	2,9521	1,3,7
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	100	156	11,2026	9,9087	5,4128	0,0001	0	0,5452	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,4615	0,0001	0	0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	45	0,5559	4,1404	1,4019	0	0,0002	0,6099	
Ķiršu dzēriens - komposts	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		885,951	32,961	34,775	108,814	0,002	0,001	7,41	
Launags									
Ziedkāposti cepti ar olu	150	102	7,2573	6,1838	3,7963	0,0004	0,0002	3,2864	3,7
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78	0	0	0,3	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		161,925	8,117	6,346	19,486	0,	0,003	3,946	
Diena kopā :		1471,404	54,719	56,142	189,801	0,002	0,01	14,291	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumviel as	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 2.Novembris									
Brokastis									
Griķu putra ar pienu	200	189	7,18	3,376	32,8352	0,0002	0,0004	1,152	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Viltotais zaķis	20	41	2,9144	2,7407	1,2308	0	0	0,1046	1,3,7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		358,058	11,714	14,787	44,786	0,	0,	2,017	
Pusdienas									
Cigoriņu kafijas krēms	50	147	1,9587	11,6565	8,617	0	0,0065	0,0006	1,7
Jāņogu ķīselis	120	67	0,2592	0,0468	16,0044	0	0,012	0,756	
Dārzeņu sautējums ar liellopa gaļu un tomātiem	300	388	20,416	19,4384	31,7373	0,0003	0	5,2194	9
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0,0664	0	19,754	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens Skolas	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		921,808	33,195	40,415	107,347	0,	0,019	9,345	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	97	4,3062	1,775	15,9188	0,0002	0,0002	0,6375	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
<i>Kopā:</i>		229,229	7,056	6,34	35,859	0,	0,	2,638	
Diena kopā :		1509,095	51,966	61,542	187,992	0,001	0,019	13,999	

Nedēļas Ēdienkarte									
Grupa	Skola 5.-12.kl.								
	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 3.Novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	119	5,36	2,128	20,5876	0,0002	0,0002	2,444	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		303,586	12,27	11,913	38,648	0,	0,	3,544	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	76	4,9292	0,4068	12,9345	0,0006	0	4,7249	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Viltotais zaķis	70	145	10,2004	9,5926	4,3079	0,0001	0	0,366	1,3,7
Vārīti griķi	250	276	6,1875	1,32	59,895	0,0002	0	2,64	
Siera mērce	70	155	9,0413	12,0028	2,7195	0,0004	0	0,1128	1,7,9
Biešu salāti	100	73	1,665	3,111	9,4238	0,0001	0,0001	2,775	
Augļu - ogu komposts	200	14	0,138	0,1	3,03	0	0,001	0,692	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		852,972	35,731	28,093	112,526	0,001	0,001	13,511	
Launags									
Biezpiena masa	50	72	6,5685	3,1655	4,216	0	0,0025	0	7
Zemeņu mērce	100	87	0,688	0,344	19,7	0	0,015	1,376	
Cepums Skolas	30	165	1,9029	8,2632	20,3856	0	0,009	0,0165	1,3
Zāļu tēja	200	0	0	0	0	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		324,127	9,159	11,773	44,302	0	0,027	1,393	
Diena kopā :		1480,686	57,161	51,779	195,475	0,002	0,028	18,447	