

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		871	23,69	33,37	106,64	1,174	0,800	11,257	
otrdiena, 12.novembris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar pupiņām	300	300	19,251	14,095	23,698	0,732		9,368	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,264	7,671	4,355	0,198		2,592	10;3;7
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		797	30,05	34,25	89,58	1,730	0,400	18,924	
Otrā izvēle									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20,228	16,72	71,504	1,2		3,558	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	36	0,642	2,602	2,604	0,15	0,75	1,442	
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		871	28,16	27,52	125,05	2,150	1,150	10,864	
trešdiena, 13.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		833	31,52	26,21	115,47	0,710	0,100	11,268	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		840	26,82	23,71	128,01	0,347	0	7,867	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		923	25,41	33,65	116,68	1,174	0,800	12,357	
otrdiena, 12.novembris									
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums ar pupiņām	320	320	20,535	15,035	25,278	0,781		9,992	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,264	7,671	4,355	0,198		2,592	10;3;7
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		869	33,05	35,47	101,20	1,779	0,400	20,648	
Otrā izvēle									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	300	521	20,228	16,72	71,504	1,2		3,558	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Kīršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		907	28,80	30,12	127,66	2,300	1,900	12,307	
trešdiena, 13.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	250	238	7,955	4,325	41,422			1,48	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		881	33,11	27,07	123,76	0,710	0,100	11,564	
Otrā izvēle									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0,067		0,672	1;3;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234			0,988	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurts ar ogām	250	238	7,955	4,325	41,422			1,48	7,
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02		12,16			0,36	
kopā:		914	28,61	27,21	136,89	0,372	0	8,180	

ceturttdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maīze	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		851	33,77	33,31	102,29	0,570	1,500	10,778	
Otrā izvēle									
Frikadeļu zupa	200	256	10,068	18,356	12,724	0,25		3,49	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7
Burkānu salāti ar seleriju sakni	100	42	1,18	2,23	4,15	0,1	0,1	3,78	9,
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		826	28,85	36,65	93,58	0,775	1,100	12,116	
piektdiena, 15.novembris									
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cepta vistas gaļa	80	198	17,394	13,051	1,655	0,08		0,124	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0,542	7,373	1,647	0,07		0,048	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maīze	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		835	35,57	28,45	105,42	0,700	0	10,722	
Otrā izvēle									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete	90	217	12,946	12,845	11,547	0,09		0,105	3,
Vārtis gaišais bulgurs	230	290	10,062	1,409	55,545	4,6		6,44	1,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	100	41	1,462	2,814	2,36	0,2		1,504	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		812	34,91	27,98	99,11	5,165	0	13,428	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

7.-12.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	250	92	4,127	2,001	14,464	0,25	0,25	0,755	7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		248	8,87	7,86	34,67	0,250	0,250	2,555	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11,917	19,947	46,141	0,68		3,726	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		782	23,62	33,23	89,84	1,150	1,950	11,495	
Otrā izvēle									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Sarkano kāpostu salāti	100	77	1,404	6,202	4,133	0,4	0,5	2,55	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		804	30,29	34,08	92,76	1,500	1,100	14,984	
Launags									
Karstmaize ar desu	60	221	7,008	15,471	13,141			0,735	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		225	7,07	15,59	13,16	0	0	0,735	
trešdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
ļevārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		331	9,87	8,04	54,85	0,200	1,000	2,220	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,004	12,632	7,445	0,36		1,244	1;3
Vārtī kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7,
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779		7,5	0,236	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		557	24,46	20,83	66,13	1,562	7,500	8,324	
Otrā izvēle									
Vārtī griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	70	157	9,029	6,675	14,927	1,414		0,717	1;3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779		7,5	0,236	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		639	22,52	18,32	95,83	1,946	7,700	5,738	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72		4,088	1;9
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		333	2,02	10,34	49,45	0,720	0	4,088	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 21.novembris									
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	13,76	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		272	10,63	18,97	34,42	0,200	0,400	4,229	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu un ābolu salāti	90	63	1,123	2,858	8,139	0,27	0,45	2,088	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		744	23,97	23,34	107,35	1,080	1,450	11,843	
Otrā izvēle									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas veļtnītis	80	216	15,652	14,395	5,777	0,111		0,408	1;3;7
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	4,		5,6	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0,768	6,426	1,985	0,007	0,35	0,847	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		829	32,04	32,04	98,17	4,328	1,350	15,141	
Launags									
Piena zupa ar grūbām	250	107	5,8	3,144	14,072	0,288	0,25	0,474	1;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		248	9,27	7,83	34,37	0,288	0,250	2,674	
piektdiena, 22.novembris									
Brokastis									
Prosas biežputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		324	11,51	8,80	48,94	0,200	1,000	3,378	
Pusdienas									
Mājas solanka	200	120	6,526	5,467	11,001	0,8	1,	1,457	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	199	11,694	11,294	11,743	0,367		0,675	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Burkānu kolrābju salāti	100	45	1,27	2,17	4,969	0,1	0,5	2,94	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		713	30,45	23,70	90,34	1,467	1,500	13,252	
Otrā izvēle									
Mājas solanka	200	120	6,526	5,467	11,001	0,8	1,	1,457	1,
Vistas gaļas frikasē	75	186	10,955	14,273	3,038	0,162		0,513	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		743	28,09	26,16	96,13	1,442	2,500	9,667	
Launags									
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		230	10,44	10,39	22,66	0	2,000	2,200	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar ķirbi un rīsiem	250	92	4,127	2,001	14,464	0,25	0,25	0,755	7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Krēmsiers	30	61	2,16	5,34	0,99				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		248	8,87	7,86	34,67	0,250	0,250	2,555	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782		4,284	1;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		894	26,67	36,42	106,36	1,252	1,950	12,953	
Otrā izvēle									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu	300	357	15,471	18,812	30,471	0,9		5,588	7,
Sarkano kāpostu salāti	120	93	1,685	7,442	4,96	0,48	0,6	3,06	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		836	30,99	35,87	96,05	1,630	1,350	16,233	
Launags									
Karstmaize ar desu	60	221	7,008	15,471	13,141			0,735	1;10;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		225	7,07	15,59	13,16	0	0	0,735	
trešdiena, 20.novembris									
Brokastis									
Rīsu putra	200	184	7,16	3,38	31,508	0,2	1,	0,42	7,
ļavārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		331	9,87	8,04	54,85	0,200	1,000	2,220	
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	90	195	12,004	12,632	7,445	0,36		1,244	1;3
Vārtī kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7,
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779		7,5	0,236	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		572	24,88	20,86	69,26	1,582	7,500	8,769	
Otrā izvēle									
Vārtī griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Tomātu un piena mērce	50	35	1,358	1,634	3,638	0,202		0,016	1;7
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	90	202	11,608	8,582	19,192	1,818		0,922	1;3
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0,544	0,108	11,779		7,5	0,236	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		684	25,10	20,23	100,10	2,350	7,700	5,943	
Launags									
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72		4,088	1;9
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		333	2,02	10,34	49,45	0,720	0	4,088	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 21.novembris									
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	13,76	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		272	10,63	18,97	34,42	0,200	0,400	4,229	
Pusdienas									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas mērce	150	241	17,236	15,133	8,727	0,6		0,818	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Biešu un ābolu salāti	100	71	1,248	3,176	9,043	0,3	0,5	2,32	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		935	33,28	29,26	131,24	1,310	1,500	14,548	
Otrā izvēle									
Kirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Maltas cūkgaļas veļtnītis	80	216	15,652	14,395	5,777	0,111		0,408	1;3;7
Vārīts gaišais bulgurs	200	252	8,75	1,225	48,3	4,		5,6	1,
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0,768	6,426	1,985	0,007	0,35	0,847	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		829	32,04	32,04	98,17	4,328	1,350	15,141	
Launags									
Piena zupa ar grūbām	250	107	5,8	3,144	14,072	0,288	0,25	0,474	1;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		248	9,27	7,83	34,37	0,288	0,250	2,674	
piektdiena, 22.novembris									
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7,518	4,009	28,626	0,2	1,	1,178	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
kopā:		324	11,51	8,80	48,94	0,200	1,000	3,378	
Pusdienas									
Mājas solanka	250	150	8,157	6,834	13,751	1,	1,25	1,821	1,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	90	199	11,694	11,294	11,743	0,367		0,675	1;3
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Burkānu kolrābju salāti	120	54	1,524	2,604	5,963	0,12	0,6	3,528	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		839	35,00	27,06	109,00	1,717	1,850	15,934	
Otrā izvēle									
Mājas solanka	200	120	6,526	5,467	11,001	0,8	1,	1,457	1,
Vistas gaļas frikasē	90	224	13,147	17,128	3,646	0,195		0,615	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
kopā:		832	32,01	29,30	106,78	1,475	2,500	10,869	
Launags									
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		230	10,44	10,39	22,66	0	2,000	2,200	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		277	9,42	7,69	41,62	0,200	1,000	2,348	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkāni	70	18	0,7	0,14	3,36			2,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		818	24,06	27,99	104,83	1,400	0,200	11,015	
Otrā izvēle									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
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 griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	60	0,704	5,721	1,829	0,07	0,42	0,621	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		789	29,87	32,86	92,87	0,670	0,620	8,481	
Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7,575	3,875	24,4	0,25	0,25	2,575	1;7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		240	9,42	8,41	31,72	0,250	0,250	3,445	
otrdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Olu kultenis	150	260	15,804	19,756	3,685	0,15		0,04	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		393	18,42	24,40	23,12	0,150	0	1,840	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	300	236	19,56	8,702	18,225	0,3		6,638	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		702	29,28	25,58	85,00	0,905	0,350	16,859	
Otrā izvēle									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18,721	15,104	16,851	0,33		5,825	
Burkānu salāti ar sēklinām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		775	30,34	31,62	89,38	0,740	1,050	17,221	
Launags									
Griķu pārslu putra	200	207	7,2	3,512	36,968	1,	7,	1,024	7,
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		297	8,79	8,06	47,47	1,000	7,000	1,784	

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		333	11,58	9,96	49,53	0,200	0,200	3,420	
Pusdienas									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Biezpiena masa	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		790	29,68	25,35	106,44	0,572	8,500	14,317	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas gulašs	80	241	14,085	19,39	2,584	0,32		0,317	1;3
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	70	29	1,023	1,969	1,652	0,14		1,052	7,
Biezpiena masa	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		733	26,64	31,03	84,80	0,734	7,500	8,143	
Launags									
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		159	8,82	10,23	7,68	0	0	0,870	

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	152	7,6	3,528	23,738	0,2	0,2	2,444	7,
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		299	10,31	8,19	47,08	0,200	0,200	4,244	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0,48		1,038	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		756	27,22	27,22	98,09	1,185	0,250	10,341	
Otrā izvēle									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4;9
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	120	219	12,493	16,296	5,692	1,2		1,222	1,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	100	43	1,463	3,214	2,839	0,3	0,5	1,441	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		927	28,11	27,30	128,01	2,500	0,500	13,591	
Launags									
Sviestmaize ar viltoto zaķi	50	156	5,161	9,726	11,85	0,2		0,863	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		160	5,22	9,85	11,87	0,200	0	0,863	

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	13,76	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		285	10,73	18,98	38,32	0,200	0,400	4,229	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		808	32,26	27,83	104,30	1,061	0,100	12,510	
Otrā Izvēle									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		808	32,26	27,83	104,30	1,061	0,100	12,510	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		236	9,34	13,98	17,91	0	2,000	1,050	

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra ar ķirbi	200	144	6,804	3,044	22,182	0,2	1,	0,548	1;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		277	9,42	7,69	41,62	0,200	1,000	2,348	
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkāni	70	18	0,7	0,14	3,36			2,52	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		870	25,78	28,27	114,87	1,400	0,200	12,115	
Otrā izvēle									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
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 griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaīgu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0,1	0,6	0,888	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		815	30,17	35,31	93,65	0,700	0,800	8,748	
Launags									
Piena zupa ar miežu putrainiem	250	161	7,575	3,875	24,4	0,25	0,25	2,575	1;7
Kliju maīze	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		240	9,42	8,41	31,72	0,250	0,250	3,445	
otrdiena, 26.novembris									
Brokastis									
Olu kultenis	150	260	15,804	19,756	3,685	0,15		0,04	3;7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		393	18,42	24,40	23,12	0,150	0	1,840	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	350	276	22,82	10,152	21,262	0,35		7,744	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,48	0,12	2,85	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maīze	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		830	35,18	29,41	101,47	1,085	0,370	20,573	
Otrā izvēle									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	350	326	21,841	17,621	19,66	0,385		6,796	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maīze	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		821	33,46	34,13	92,19	0,795	1,050	18,192	
Launags									
Griķu pārslu putra	200	207	7,2	3,512	36,968	1,	7,	1,024	7,
Baltmaīze	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		297	8,79	8,06	47,47	1,000	7,000	1,784	

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		333	11,58	9,96	49,53	0,200	0,200	3,420	
Pusdienas									
Cūkgāļas veltnītis tomātu mērcē	120	252	17,412	16,291	8,685	0,262		0,44	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Biezpiena masa	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		843	32,84	28,70	108,92	0,636	8,700	14,991	
Otrā izvēle									
Cūkgāļas gulašs	80	241	14,085	19,39	2,584	0,32		0,317	1;3
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05		0,613	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	100	41	1,462	2,814	2,36	0,2		1,504	7,
Biezpiena masa	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		849	30,52	32,43	105,58	0,794	7,500	10,795	
Launags									
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3,
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		159	8,82	10,23	7,68	0	0	0,870	

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	152	7,6	3,528	23,738	0,2	0,2	2,444	7,
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		299	10,31	8,19	47,08	0,200	0,200	4,244	
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,397	17,196	3,921	0,6		1,298	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		851	31,42	30,93	108,91	1,305	0,250	11,701	
Otrā izvēle									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4;9
Cūkgāļa šampinjonu mērcē	120	219	12,493	16,296	5,692	1,2		1,222	1,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	100	43	1,463	3,214	2,839	0,3	0,5	1,441	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		927	28,11	27,30	128,01	2,500	0,500	13,591	
Launags									
Sviestmaize ar viltoto zaķi	50	156	5,161	9,726	11,85	0,2		0,863	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		160	5,22	9,85	11,87	0,200	0	0,863	

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	200	186	8,96	13,76	27,119	0,2	0,4	3,584	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065			0,645	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		285	10,73	18,98	38,32	0,200	0,400	4,229	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	107	4,13	1,011	20,092	0,475		2,293	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		897	34,01	32,23	114,56	1,061	0,100	13,610	
Otrā izvēle									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistu akņiņas krējuma mērcē	110	170	15,25	10,658	3,39	0,11		0,613	1;7
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Biešu - burkānu salāti	100	81	1,354	5,133	7,436	0,1	0,1	2,83	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		894	36,83	27,90	122,22	0,790	0,100	11,789	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016				
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
kopā:		236	9,34	13,98	17,91	0	2,000	1,050	