

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
kopā:		565	17,31	25,83	65,53	1,086	1,950	7,262		

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 28.oktobris									
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	306	14,105	16,308	25,119	0,8		3,822	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		641	26,13	24,45	77,44	0,840	5,240	7,437	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		612	23,90	23,77	73,01	1,610	0,400	12,061	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		626	23,57	26,68	73,12	1,270	1,500	8,027	

	piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Siers	25	85	6,2	6,7						7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		676	24,61	26,38	81,93	1,640	0,560	5,539		

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		742	22,67	31,47	91,71	1,360	2,200	9,417	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	383	17,631	20,385	31,399	1,		4,777	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		821	33,10	29,08	103,80	1,040	5,240	10,592	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		737	28,15	26,05	93,92	1,774	0,400	15,478	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
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,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		777	28,29	29,63	98,69	1,560	1,600	10,229	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		864	32,39	31,99	108,03	1,840	0,560	6,439	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	179	2,572	10,354	18,525	1,02	1,25	3,387	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		811	23,93	33,70	102,60	1,594	2,450	10,411	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	429	19,747	22,832	35,167	1,12		5,35	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		867	35,21	31,53	107,57	1,160	5,240	11,165	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar risiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		861	32,39	28,32	114,84	1,938	0,400	18,895	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti risi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		858	31,68	33,43	106,83	1,860	1,700	11,248	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7,588	13,12	11,675	1,	0,5	2,031	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		904	33,90	34,61	110,36	2,040	0,660	6,845	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6			2,129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,241			0,738	1,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805	0,07	0,07		2,235	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		622	23,28	27,86	69,43	1,061	0,070		8,026	

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	79	5,145	4,134	5,266	0,6			1,468	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96			2,704	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1,127	2,916	1,597	0,07			0,532	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		545	18,94	21,62	62,00	1,630	0		6,904	

	trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45		2,217	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	128	7,704	9,361	3,382	0,016			0,953	7,
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05		2,451	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
kopā:		663	23,22	26,70	82,61	0,526	1,500		8,354	

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24			0,401	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501			0,15	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	22	0,49	1,552	1,406	0,07			0,431	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	171	2,44	10,44	16,636			1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		685	19,42	28,64	84,34	0,961	6,750		6,414	

	piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15			2,885	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6			1,794	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14		0,859	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		535	17,74	21,49	67,92	0,820	0,140		7,578	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	70	127	6,822	10,157	2,133	0,28		0,155	1;7
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,24		1,44	
Saldiskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		669	26,73	26,93	79,13	1,178	0,450	10,269	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8			2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,241			0,738	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08		2,554	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		763	27,13	30,41	94,50	1,321	0,080		10,682	

	otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8			1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28			3,605	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08			0,608	7,
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:		730	25,51	27,68	85,51	2,160	0		9,470	

	trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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,
Vistas gaļas mērce ar papriku	100	160	9,63	11,701	4,227	0,02			1,191	7,
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2		2,801	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
kopā:		784	26,92	30,97	99,32	0,660	1,800		9,912	

	ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28			0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752			0,224	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0,56	1,773	1,607	0,08			0,492	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	171	2,44	10,44	16,636			1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:		777	22,96	32,48	94,91	1,312	6,750		7,729	

	piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,			2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16		0,982	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,24	
kopā:		768	26,31	31,35	95,50	1,280	0,160		9,858	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	203	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	90	163	8,771	13,059	2,742	0,36		0,2	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32		1,92	
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		838	33,17	33,43	100,12	1,530	0,600	12,511	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdienā, 3.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	127	3,807	6,418	13,218	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8,9	13,355	2,947	0,271		0,83	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		859	30,60	33,46	107,51	1,551	0,080	12,584	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdienā, 4.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	485	14,244	19,124	55,145	1,536		4,326	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	80	41	1,288	3,332	1,825	0,08		0,608	7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		837	29,60	32,25	96,46	2,616	0	10,680	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdienā, 5.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
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,
Vistas gaļas mērce ar papriku	120	193	11,556	14,041	5,072	0,024		1,43	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		889	30,39	33,96	115,45	0,764	1,950	11,121	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdienā, 6.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	25	0,56	1,773	1,607	0,08		0,492	
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	171	2,44	10,44	16,636		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		829	24,68	32,76	104,95	1,312	6,750	8,829	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdienā, 7.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar cūkgaļu	300	611	23,136	24,87	73,829	1,2		3,587	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		893	30,85	36,57	110,34	1,530	0,160	11,418	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	254	11,377	13,684	21,493	0,812	0,75	0,749	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	90	163	8,771	13,059	2,742	0,36		0,2	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,32		1,92	
Saldiskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
kopā:		889	35,45	36,16	104,42	1,692	0,750	12,661	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	35	17	0,62	1,214	0,593		0,175	0,659	7,
Rutku salāti	35	24	0,343	1,816	1,615	0,21	0,525	0,991	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		500	21,33	19,91	57,39	0,830	0,700	6,829	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	35	8	0,289	0,422	0,773	0,07		0,279	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	35	14	0,512	0,985	0,826	0,07		0,526	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		627	24,75	23,63	78,72	0,680	0	6,961	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	35	15	0,5	1,115	1,013	0,035	0,175	0,385	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	35	17	0,439	0,764	2,025	0,035	0,035	1,055	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		617	25,13	21,38	79,31	1,270	0,210	8,128	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0,491	2,171	1,447	0,14	0,175	0,892	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		624	25,20	21,96	80,21	0,795	0,500	7,838	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	70	186	13,144	14,06	1,681	0,35		0,073	10;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0,56	1,088	3,111	0,14		0,84	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	35	24	0,369	1,795	1,582			0,811	
Grauzdētas auzu pārslas	10	43	0,976	1,516	6,375		1,42	0,418	1;7
Saldā biezpiena masa	40	54	4,247	2,618	3,13		2,		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		607	27,49	23,66	67,76	0,690	8,420	10,357	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	50	25	0,886	1,734	0,847		0,25	0,941	7,
Rutku salāti	50	34	0,49	2,594	2,307	0,3	0,75	1,416	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		741	30,04	25,92	94,82	1,150	1,000	10,487	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas stroganovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	50	12	0,412	0,603	1,104	0,1		0,399	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	50	21	0,731	1,407	1,18	0,1		0,752	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		754	29,21	28,48	95,02	0,900	0	8,668	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		792	32,65	27,37	101,63	1,680	0,240	10,197	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		761	29,71	27,57	97,12	1,050	0,700	9,784	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	80	213	15,022	16,069	1,921	0,4		0,083	10;6;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0,527	2,564	2,26			1,159	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1,464	2,274	9,562		2,13	0,628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5,309	3,273	3,913		2,5		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		742	33,03	28,59	84,02	0,800	9,630	12,385	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdienas, 10.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9,012	9,458	6,605	0,25		3,431	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	50	25	0,886	1,734	0,847		0,25	0,941	7,
Rutku salāti	50	34	0,49	2,594	2,307	0,3	0,75	1,416	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		803	34,14	29,83	97,31	1,280	1,000	11,282	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	50	12	0,412	0,603	1,104	0,1		0,399	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	50	21	0,731	1,407	1,18	0,1		0,752	7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		820	31,16	29,78	106,45	0,950	0	10,665	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		837	34,75	29,02	107,02	1,880	0,240	12,060	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275	
Burkānu kolrābjū salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		837	31,56	28,55	111,96	1,150	0,750	10,791	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa sinepju un medus glazūrā	90	239	16,9	18,077	2,161	0,45		0,094	10;6;7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0,527	2,564	2,26			1,159	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1,464	2,274	9,562		2,13	0,628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5,309	3,273	3,913		2,5		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		810	36,26	31,08	92,17	0,900	9,630	13,446	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	101	3,318	6,129	7,905	0,45	1,5	1,994	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	70	34	0,854	2,24	2,514	0,07		1,694	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		549	18,54	21,34	70,28	0,810	1,500	7,622	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869	0,282		0,266	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	25	0,87	1,73	1,775	0,002	0,088	0,847	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687		3,55	1,046	1;7
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		689	23,14	27,30	86,69	0,434	7,638	4,976	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,	0,19		1,212	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	70	17	0,577	0,845	1,546	0,14		0,558	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		618	24,36	23,82	74,39	1,080	0	5,250	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	134	4,424	8,172	10,541	0,6	2,	2,658	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	90	171	10,	12,547	4,659	0,18		0,399	7;9
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	38	0,976	2,56	2,874	0,08		1,936	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		703	23,73	26,86	91,08	1,080	2,000	9,356	

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,362		0,342	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,994	1,977	2,029	0,002	0,1	0,969	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687		3,55	1,046	1;7
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		833	28,15	30,25	110,33	0,564	7,650	6,505	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,	0,19		1,212	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		787	29,73	27,00	103,05	1,350	0	7,223	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	250	168	5,53	10,216	13,176	0,75	2,5	3,323	3;9
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	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu un gurķu salāti ar eļļu	80	38	0,976	2,56	2,874	0,08		1,936	
Saldiskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		835	27,95	30,66	111,02	1,280	2,500	11,282	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	90	142	9,174	10,458	2,403	0,362		0,342	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	29	0,994	1,977	2,029	0,002	0,1	0,969	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687		3,55	1,046	1;7
Zemeņu mērce	80	41	0,514	0,256	8,532		4,	1,024	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		833	28,15	30,25	110,33	0,564	7,650	6,505	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3,84	6,977	9,552	0,25		3,966	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	183	11,035	12,285	7,	0,19		1,212	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	80	19	0,66	0,965	1,767	0,16		0,638	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		810	30,50	28,39	104,96	1,400	0	8,016	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		565	17,31	25,83	65,53	1,086	1,950	7,262	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	200	306	14,105	16,308	25,119	0,8		3,822	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		641	26,13	24,45	77,44	0,840	5,240	7,437	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		612	23,90	23,77	73,01	1,610	0,400	12,061	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7,438	8,307	2,047	0,28		0,399	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		626	23,57	26,68	73,12	1,270	1,500	8,027	

	piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Siers	25	85	6,2	6,7						7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6				1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114		
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:			676	24,61	26,38	81,93	1,640	0,560	5,539	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdienā, 24.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		742	22,67	31,47	91,71	1,360	2,200	9,417	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdienā, 25.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	250	383	17,631	20,385	31,399	1,		4,777	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		821	33,10	29,08	103,80	1,040	5,240	10,592	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdienā, 26.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		737	28,15	26,05	93,92	1,774	0,400	15,478	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdienā, 27.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
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,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		777	28,29	29,63	98,69	1,560	1,600	10,229	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdienā, 28.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	200	162	6,071	10,496	9,34	0,8	0,4	1,625	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		864	32,39	31,99	108,03	1,840	0,560	6,439	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	179	2,572	10,354	18,525	1,02	1,25	3,387	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0,104		0,247	1;7
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		811	23,93	33,70	102,60	1,594	2,450	10,411	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu maltās cūkgaļas sautējums	280	429	19,747	22,832	35,167	1,12		5,35	9,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0,861	3,343	1,919	0,04	0,24	0,749	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		867	35,21	31,53	107,57	1,160	5,240	11,165	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas bumbiņa ar risiem	70	158	8,982	8,619	10,581	0,286		0,438	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,102	2,539	4,33	0,08	0,4	2,248	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		861	32,39	28,32	114,84	1,938	0,400	18,895	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti risi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1,841	7,611	5,195	0,24	1,2	3,155	11,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		858	31,68	33,43	106,83	1,860	1,700	11,248	

			Olbaltumvi					Šķiedrviel	
piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka ar cūkgaļu	250	202	7,588	13,12	11,675	1,	0,5	2,031	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		904	33,90	34,61	110,36	2,040	0,660	6,845	