

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	250	95	1,812	5,211	9,913	1,			2,834	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Pupiņu plācenītis	80	128	5,534	4,972	15,371	0,16			5,107	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05			0,035	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1,376	2,815	2,88	0,1			1,878	7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822			0,75	1,218	
	otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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,
Sarkano lēcu sautējums	250	241	10,75	10,856	25,288	1,			7,525	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,		2,889	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
	trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12			6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016			1,625	10;3;7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951				0,644	7,
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
	ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8			3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Dārzeņi siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416			2,52	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8				1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4		2,765	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
	piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12			5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Biezpiena burkānu plācenītis	70	133	8,99	4,759	13,51	0,21	4,41		1,428	3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02			0,09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1,039	6,142	3,969	0,08	0,24		2,244	
Jāņogu dzēriens	150	20	0,17	0,034	4,486			3,75	0,525	

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	300	114	2,174	6,253	11,895	1,2		3,401	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupuņu plācenītis	100	160	6,918	6,215	19,214	0,2		6,384	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1,651	3,378	3,455	0,12		2,254	7,
Rudzu maize	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:		854	21,96	28,15	125,73	1,795	1,000	17,940	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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,
Sarkano lēcu sautējums	300	289	12,9	13,028	30,345	1,2		9,03	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		708	27,85	26,83	87,15	1,550	1,750	18,914	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1,555	6,756	6,676	0,016		1,625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		804	25,80	24,82	115,15	1,336	0	14,978	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu siera mērcē	120	81	3,03	5,68	4,362	0,499		3,024	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		791	25,92	28,77	105,46	2,479	0,450	11,366	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,4		6,953	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Biezpiena burkānu plācenītis	90	171	11,558	6,119	17,37	0,27	5,67	1,836	3;7
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Jānogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		794	29,19	26,72	106,59	2,040	10,970	20,149	

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	300	114	2,174	6,253	11,895	1,2		3,401	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupuņu plācenītis	100	160	6,918	6,215	19,214	0,2		6,384	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1,651	3,378	3,455	0,12		2,254	7,
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:		905	23,68	28,43	135,77	1,795	1,000	19,040	

otrdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Sarkano lēcu sautējums	320	309	13,76	13,896	32,368	1,28		9,632	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1,704	5,035	6,101	0,12	1,2	3,467	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		812	30,97	30,82	100,50	1,650	1,950	21,194	

trešdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Kartupeļu biezputra	220	186	5,955	2,096	34,786	0,22		4,62	7,
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	124	1,866	8,107	8,011	0,019		1,95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1			2,75	1,
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		887	27,78	28,50	124,94	1,359	0	16,273	

ceturtdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni siera mērcē	120	81	3,03	5,68	4,362	0,499		3,024	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12,872	6,379	75,871	0,92			1,
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0,864	4,673	4,596	0,18	0,45	3,11	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		846	27,60	29,60	115,36	2,599	0,450	11,366	

piektdiena, 5.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,4		6,953	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Biezpiena burkānu plācenītis	90	171	11,558	6,119	17,37	0,27	5,67	1,836	3;7
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Jānogu dzēriens	200	27	0,227	0,046	5,982		5,	0,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		814	29,45	28,72	106,86	2,040	10,970	20,149	

Grupa

1.-4.klase

pirmdienā, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	86	1,84	4,19	10,064	0,8	1,	3,005	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeni siera mērcē	100	58	2,509	3,73	3,558	0,316		2,462	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1,525	3,205	2,241	0,4		1,035	
Žaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
otrdienā, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pupiņu sautējums ar tomātiem	250	269	16,61	6,322	36,398	3,708		12,73	1;9
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	80	71	1,184	4,408	6,408	0,16		1,64	10;3;7
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Kāpostu kotlete	70	158	4,158	7,878	17,346	0,56		2,563	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	160	119	3,392	0,17	25,101	0,16		3,562	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Marinēti gurķi	70	41	0,35		2,1				
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	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				
ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka	200	103	2,12	5,75	10,636	0,8		2,961	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	160	322	13,819	15,248	32,337	0,16		1,715	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,

[illegible]

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	107	2,3	5,238	12,58	1,	1,25	3,756	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeni siera mērcē	120	70	3,011	4,476	4,269	0,379		2,955	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1,83	3,846	2,689	0,48		1,242	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		769	23,81	26,81	107,45	2,134	1,525	13,397	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Pupuņu sautējums ar tomātiem	300	323	19,932	7,587	43,677	4,45		15,276	1;9
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		810	28,27	27,24	111,46	4,920	0	24,606	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9,
Kāpostu kotlete	80	180	4,752	9,004	19,824	0,64		2,93	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7,
Marinēti gurķi	80	47	0,4		2,4				
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		895	24,13	32,61	114,94	2,000	10,000	18,308	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		799	31,96	37,26	83,61	1,320	0,900	9,967	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	106	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupuņu plācenītis	100	160	6,918	6,215	19,214	0,2		6,384	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,2	0,1	2,375	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		706	19,48	27,24	94,41	0,900	6,100	18,704	

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	107	2,3	5,238	12,58	1,	1,25	3,756	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeni siera mērcē	120	70	3,011	4,476	4,269	0,379		2,955	1;7
Vārti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1,83	3,846	2,689	0,48		1,242	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		885	26,31	30,61	125,01	2,239	1,800	14,847	

otrdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1,56	0,82	10,28	0,02		0,76	1,
Pupu sautējums ar tomātiem	300	323	19,932	7,587	43,677	4,45		15,276	1;9
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1,48	5,51	8,01	0,2		2,05	10;3;7
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		862	29,99	27,52	121,50	4,920	0	25,706	

trešdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9,
Kāpostu kotlete	80	180	4,752	9,004	19,824	0,64		2,93	1;11;3;7
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7,
Marinēti gurķi	80	47	0,4		2,4				
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	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				
kopā:		918	24,76	32,65	119,65	2,030	10,000	18,976	

ceturtdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2,65	7,188	13,296	1,		3,701	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		851	33,68	37,54	93,65	1,320	0,900	11,067	

piektdiena, 12.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	106	3,014	5,317	11,346	0,25		3,627	
Krējums skābs	40	80	1,04	8,	1,08				7,
Pupu plācenītis	120	191	8,302	7,458	23,057	0,24		7,661	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
kopā:		815	21,93	35,50	100,68	0,980	6,120	20,456	

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	200	115	2,23	4,571	15,894	0,4		3,941	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pelēko zirņu plācenītis	80	182	8,068	7,068	21,315	0,896		4,876	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vārti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	100	49	1,771	3,467	1,694		0,5	1,882	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar turku zirņiem	200	221	5,693	5,133	38,19	0,9		4,42	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Saldā krējuma mērce	40	34	0,225	2,944	1,684			0,011	7,
Vārti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				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,
ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pupiņas sarkanās vārītas	80	99	8,094	0,608	15,238	0,64		6,46	
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2,903	11,454	0,881	0,28		0,002	7,
Vārti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2,788	5,713	19,867	0,5		4,926	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033		0,6	2,259	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		750	21,56	24,45	108,57	1,830	1,600	17,396	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar turku zirņiem	200	221	5,693	5,133	38,19	0,9		4,42	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		626	19,21	23,48	83,86	2,100	0,500	14,208	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	100	315	20,482	20,004	12,602			0,077	1;3;7
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104			0,013	7,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Levārijuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				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:		815	35,02	28,87	101,56	0,230	5,500	10,260	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6,631	5,456	16,859	0,25		4,09	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
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:		776	30,94	31,98	89,97	0,480	0	8,778	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupiņas sarkanās vārītas	100	123	10,118	0,76	19,048	0,8		8,075	
Saldā krējuma un siera mērce	60	178	4,355	17,181	1,322	0,42		0,003	7,
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		913	28,94	36,75	113,25	2,400	3,000	24,391	

Veģetārā ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	300	172	3,345	6,856	23,84	0,6		5,911	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2,125	4,161	2,033		0,6	2,259	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		832	23,12	27,75	120,00	1,960	1,600	18,698	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar turku zirņiem	230	254	6,547	5,903	43,918	1,035		5,083	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		659	20,06	24,25	89,59	2,235	0,500	14,871	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	100	315	20,482	20,004	12,602			0,077	1;3;7
Saldā krējuma mērce	50	43	0,281	3,681	2,104			0,013	7,
Vārīti kartupeli	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
levārijuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				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:		830	35,44	28,89	104,70	0,250	5,500	10,705	

ceturtdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6,631	5,456	16,859	0,25		4,09	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0,798	3,002	5,857			0,022	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		838	32,79	33,26	100,14	0,480	0	9,878	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2,002	10,349	10,815	0,75	2,	3,869	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Pupiņas sarkanās vārītas	100	123	10,118	0,76	19,048	0,8		8,075	
Saldā krējuma un siera mērce	60	178	4,355	17,181	1,322	0,42		0,003	7,
Vārīti kartupeli	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		965	30,66	37,03	123,29	2,400	3,000	25,491	