

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>8,81</b>	<b>7,58</b>	<b>41,88</b>	<b>0,200</b>	<b>0,200</b>	<b>1,125</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Dārzeni siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,61		2,516	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	59	0,659	5,508	1,702	0,006	0,3	0,726	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>597</b>	<b>14,29</b>	<b>23,40</b>	<b>73,26</b>	<b>1,366</b>	<b>0,300</b>	<b>8,893</b>	
<b>otrdiena, 5.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar pupiņām	200	106	6,59	1,921	15,391	1,06		5,774	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kartupeļu sautējums	200	200	4,286	7,341	28,24	0,2		5,332	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6			1,	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>644</b>	<b>17,89</b>	<b>18,40</b>	<b>98,12</b>	<b>1,310</b>	<b>0,300</b>	<b>15,817</b>	
<b>trešdiena, 6.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8,084	7,068	21,395	0,896		4,876	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	150	37	0,015		9,12			0,27	
<b>kopā:</b>		<b>684</b>	<b>20,77</b>	<b>21,34</b>	<b>100,52</b>	<b>1,526</b>	<b>0,400</b>	<b>12,486</b>	
<b>ceturtdiena, 7.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kirbju krēmzupa	200	129	2,316	5,569	10,375	0,2		4,083	6;7;9
Pasta ar sieru	200	403	17,271	19,06	40,408	0,2		2,139	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,053	2,846	3,243	0,06	0,22	1,946	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>659</b>	<b>22,67</b>	<b>28,03</b>	<b>70,50</b>	<b>0,460</b>	<b>1,220</b>	<b>10,892</b>	
<b>piektdiena, 8.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	93	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9
Kāpostu plācenītis	80	113	3,629	6,94	8,743	0,64		2,213	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	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 maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>655</b>	<b>16,13</b>	<b>21,32</b>	<b>97,64</b>	<b>2,290</b>	<b>0</b>	<b>11,879</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5,383	7,174	3,851	0,732		3,019	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0,988	8,262	2,553	0,009	0,45	1,089	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>18,15</b>	<b>30,26</b>	<b>104,57</b>	<b>1,741</b>	<b>0,450</b>	<b>12,743</b>	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar pupiņām	250	133	8,238	2,401	19,239	1,325		7,217	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kartupeļu sautējums	300	300	6,429	11,011	42,36	0,3		7,998	9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Tomāti	120	21	1,2	0,24	3,12			1,2	
Citronu eļļas mērce	10	75	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
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
<b>kopā:</b>		<b>884</b>	<b>23,87</b>	<b>28,87</b>	<b>127,24</b>	<b>1,725</b>	<b>0,600</b>	<b>21,228</b>	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	90	206	9,095	7,952	24,069	1,008		5,486	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,48	0,12	2,85	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
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	
<b>kopā:</b>		<b>857</b>	<b>26,05</b>	<b>24,00</b>	<b>131,09</b>	<b>1,738</b>	<b>0,420</b>	<b>16,281</b>	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju krēmzupa	300	194	3,473	8,354	15,562	0,3		6,124	6;7;9
Pasta ar sieru	230	464	19,861	21,919	46,469	0,23		2,46	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
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	
<b>kopā:</b>		<b>841</b>	<b>28,27</b>	<b>34,31</b>	<b>92,19</b>	<b>0,598</b>	<b>1,248</b>	<b>14,597</b>	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	116	3,431	4,939	13,997	1,5		4,535	9
Kāpostu plācenītis	100	141	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Vārīti 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 maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>780</b>	<b>19,60</b>	<b>26,43</b>	<b>113,14</b>	<b>2,770</b>	<b>0</b>	<b>14,454</b>	

## Veģetārā ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5,383	7,174	3,851	0,732		3,019	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	88	0,988	8,262	2,553	0,009	0,45	1,089	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>918</b>	<b>21,59</b>	<b>30,82</b>	<b>124,65</b>	<b>1,741</b>	<b>0,450</b>	<b>14,943</b>	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar pupiņām	250	133	8,238	2,401	19,239	1,325		7,217	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kartupeļu sautējums	300	300	6,429	11,011	42,36	0,3		7,998	9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Tomāti	120	21	1,2	0,24	3,12			1,2	
Citronu eļļas mērce	10	75	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
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
<b>kopā:</b>		<b>884</b>	<b>23,87</b>	<b>28,87</b>	<b>127,24</b>	<b>1,725</b>	<b>0,600</b>	<b>21,228</b>	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	90	206	9,095	7,952	24,069	1,008		5,486	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,48	0,12	2,85	
Citronu eļļas mērce	10	75	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
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	
<b>kopā:</b>		<b>942</b>	<b>27,64</b>	<b>28,86</b>	<b>139,70</b>	<b>1,788</b>	<b>0,720</b>	<b>16,579</b>	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju krēmzupa	300	194	3,473	8,354	15,562	0,3		6,124	6;7;9
Pasta ar sieru	250	504	21,588	23,825	50,51	0,25		2,673	1;3;7;9
Jauno kāpostu un tomātu salāti ar eļļas mērci	90	49	1,185	3,201	3,648	0,068	0,248	2,189	
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	
<b>kopā:</b>		<b>881</b>	<b>30,00</b>	<b>36,21</b>	<b>96,23</b>	<b>0,618</b>	<b>1,248</b>	<b>14,810</b>	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	116	3,431	4,939	13,997	1,5		4,535	9
Kāpostu plācenītis	100	141	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	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 maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>21,36</b>	<b>27,23</b>	<b>123,29</b>	<b>2,775</b>	<b>0</b>	<b>15,557</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	100	119	7,83	2,674	15,756	0,56		6,163	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1,372	2,884	2,466	0,09	0,45	0,932	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>669</b>	<b>24,73</b>	<b>20,72</b>	<b>95,71</b>	<b>1,055</b>	<b>0,700</b>	<b>14,155</b>	

  

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,263	1,54	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Pasta ar sieru	200	403	17,271	19,06	40,408	0,2		2,139	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>601</b>	<b>25,19</b>	<b>28,23</b>	<b>60,98</b>	<b>0,560</b>	<b>1,500</b>	<b>6,700</b>	

  

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	80	197	5,898	11,146	17,693	0,836		1,747	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu un piena mērce	30	21	0,815	0,98	2,183	0,122		0,009	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	90	51	1,36	2,924	4,624	0,72		2,139	7
Ievārījuma smalkmaizīte	50	183	4,368	5,646	29,56	0,32	4,58	0,159	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>681</b>	<b>22,66</b>	<b>24,89</b>	<b>91,30</b>	<b>2,178</b>	<b>4,580</b>	<b>8,061</b>	

  

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju 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
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	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	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>631</b>	<b>12,85</b>	<b>20,20</b>	<b>97,31</b>	<b>1,335</b>	<b>1,750</b>	<b>13,071</b>	

  

piekdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	150	108	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8,084	7,068	21,395	0,896		4,876	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1,128	1,965	5,207	0,09	0,09	2,714	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>18,52</b>	<b>18,26</b>	<b>82,26</b>	<b>1,748</b>	<b>0,840</b>	<b>15,652</b>	



# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9,396	3,208	18,908	0,672		7,396	9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>866</b>	<b>31,45</b>	<b>24,37</b>	<b>129,07</b>	<b>1,257</b>	<b>0,750</b>	<b>18,970</b>	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,684	2,053	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	250	504	21,588	23,825	50,51	0,25		2,673	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>32,89</b>	<b>36,95</b>	<b>94,21</b>	<b>0,720</b>	<b>1,950</b>	<b>10,442</b>	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	246	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti 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
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>27,00</b>	<b>30,93</b>	<b>112,65</b>	<b>2,695</b>	<b>6,412</b>	<b>9,250</b>	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Dārzeni saldā krējuma mērcē	120	59	2,354	2,885	5,575	0,744		3,168	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1,498	3,811	10,852	0,36	0,6	2,784	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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	
<b>kopā:</b>		<b>867</b>	<b>18,20</b>	<b>28,62</b>	<b>130,71</b>	<b>1,604</b>	<b>2,100</b>	<b>17,424</b>	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	144	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
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	
<b>kopā:</b>		<b>769</b>	<b>24,50</b>	<b>23,50</b>	<b>111,00</b>	<b>2,256</b>	<b>1,120</b>	<b>20,603</b>	



## Veģetārā ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9,396	3,208	18,908	0,672		7,396	9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1,83	3,846	3,288	0,12	0,6	1,242	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>968</b>	<b>33,48</b>	<b>29,80</b>	<b>139,93</b>	<b>1,282</b>	<b>1,100</b>	<b>20,279</b>	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,684	2,053	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	250	504	21,588	23,825	50,51	0,25		2,673	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1
<b>kopā:</b>		<b>891</b>	<b>34,15</b>	<b>37,15</b>	<b>103,81</b>	<b>0,720</b>	<b>1,950</b>	<b>11,342</b>	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	246	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti 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
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>853</b>	<b>27,42</b>	<b>30,95</b>	<b>115,79</b>	<b>2,715</b>	<b>6,412</b>	<b>9,695</b>	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1
Dārzeni saldā krējuma mērcē	120	59	2,354	2,885	5,575	0,744		3,168	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1,498	3,811	10,852	0,36	0,6	2,784	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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	
<b>kopā:</b>		<b>932</b>	<b>20,31</b>	<b>29,11</b>	<b>143,32</b>	<b>1,609</b>	<b>2,100</b>	<b>18,714</b>	

piektdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	250	180	2,572	10,354	18,525	1,02	1,25	3,387	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
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	
<b>kopā:</b>		<b>892</b>	<b>27,68</b>	<b>27,14</b>	<b>129,62</b>	<b>2,490</b>	<b>1,370</b>	<b>23,010</b>	





## Veģetārā ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	49	1,263	1,54	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Saldā krējuma un siera mērce	40	119	2,903	11,454	0,881	0,28		0,002	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Gurķi	90	11	0,54	0,18	1,62			0,45	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>685</b>	<b>13,43</b>	<b>23,03</b>	<b>93,74</b>	<b>1,150</b>	<b>0,450</b>	<b>6,829</b>	
<b>otrdiena, 19.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	250	246	9,491	9,581	30,078	2,524		9,18	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	133	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>15,65</b>	<b>25,73</b>	<b>71,73</b>	<b>2,944</b>	<b>1,350</b>	<b>16,942</b>	
<b>trešdiena, 20.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu plācenītis	80	113	3,629	6,94	8,743	0,64		2,213	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Rīsu krēms	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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>592</b>	<b>18,52</b>	<b>23,75</b>	<b>74,00</b>	<b>0,914</b>	<b>8,500</b>	<b>11,083</b>	
<b>ceturtdiena, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Lēcu un ķirbju sautējums	100	119	5,301	4,918	13,315	0,8	0,5	3,245	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Eļļas citrona mērce	5	42	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>661</b>	<b>18,51</b>	<b>21,41</b>	<b>96,65</b>	<b>1,665</b>	<b>0,754</b>	<b>13,164</b>	
<b>piektdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	93	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8,084	7,068	21,395	0,896		4,876	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	90	55	1,116	4,644	2,376	0,09		0,54	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>747</b>	<b>26,96</b>	<b>27,25</b>	<b>96,03</b>	<b>2,386</b>	<b>0</b>	<b>15,444</b>	

## Veģetārā ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,684	2,053	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Saldā krējuma un siera mērce	50	148	3,629	14,318	1,102	0,35		0,002	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>876</b>	<b>18,19</b>	<b>27,61</b>	<b>123,88</b>	<b>1,350</b>	<b>0,600</b>	<b>10,158</b>	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	300	296	11,39	11,497	36,094	3,029		11,016	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
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
<b>kopā:</b>		<b>775</b>	<b>21,85</b>	<b>30,57</b>	<b>100,19</b>	<b>3,529</b>	<b>1,500</b>	<b>22,362</b>	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu plācenītis	100	141	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Rīsu krēms	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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>22,47</b>	<b>26,45</b>	<b>95,10</b>	<b>1,144</b>	<b>8,700</b>	<b>14,450</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dāržeņiem	250	108	4,214	5,08	11,154	0,45	0,005	4,569	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Lēcu un ķirbju sautējums	120	143	6,361	5,902	15,978	0,96	0,6	3,895	9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	120	91	1,487	6,299	6,829	0,36		2,34	
Eļļas citrona mērce	5	42	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
<b>kopā:</b>		<b>773</b>	<b>22,38</b>	<b>24,74</b>	<b>112,72</b>	<b>1,975</b>	<b>0,855</b>	<b>16,217</b>	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	116	3,431	4,939	13,997	1,5		4,535	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,12		0,72	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>911</b>	<b>32,57</b>	<b>32,12</b>	<b>119,75</b>	<b>2,970</b>	<b>0</b>	<b>19,480</b>	

## Veģetārā ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,684	2,053	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Saldā krējuma un siera mērce	75	222	5,444	21,476	1,652	0,525		0,003	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8			0,5	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>950</b>	<b>20,01</b>	<b>34,77</b>	<b>124,43</b>	<b>1,525</b>	<b>0,600</b>	<b>10,159</b>	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu - sviesta pupiņu sautējums	300	296	11,39	11,497	36,094	3,029		11,016	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2,759	15,355	6,978	0,36	1,8	4,201	
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
<b>kopā:</b>		<b>877</b>	<b>24,66</b>	<b>34,49</b>	<b>113,18</b>	<b>3,639</b>	<b>1,800</b>	<b>25,195</b>	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu plācenītis	100	141	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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	
Rīsu krēms	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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>846</b>	<b>26,55</b>	<b>27,04</b>	<b>119,89</b>	<b>1,174</b>	<b>8,700</b>	<b>17,318</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču pupiņu zupa ar dāržeņiem	250	108	4,214	5,08	11,154	0,45	0,005	4,569	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Lēcu un ķirbju sautējums	150	179	7,951	7,377	19,973	1,2	0,75	4,868	9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Svaigu biešu salāti	120	91	1,487	6,299	6,829	0,36		2,34	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>946</b>	<b>26,56</b>	<b>32,16</b>	<b>134,35</b>	<b>2,250</b>	<b>1,255</b>	<b>18,609</b>	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	116	3,431	4,939	13,997	1,5		4,535	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	120	74	1,488	6,192	3,168	0,12		0,72	7
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>963</b>	<b>34,29</b>	<b>32,40</b>	<b>129,79</b>	<b>2,970</b>	<b>0</b>	<b>20,580</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9,396	3,208	18,908	0,672		7,396	9
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Eļļas citrona mērce	5	42	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>866</b>	<b>31,45</b>	<b>24,37</b>	<b>129,07</b>	<b>1,257</b>	<b>0,750</b>	<b>18,970</b>	

otrdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	66	1,684	2,053	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	250	504	21,588	23,825	50,51	0,25		2,673	1;3;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>32,89</b>	<b>36,95</b>	<b>94,21</b>	<b>0,720</b>	<b>1,950</b>	<b>10,442</b>	

trešdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	246	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti 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
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>27,00</b>	<b>30,93</b>	<b>112,65</b>	<b>2,695</b>	<b>6,412</b>	<b>9,250</b>	

ceturtdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kirbju biezenzupa	250	164	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Dārzeni saldā krējuma mērcē	120	59	2,354	2,885	5,575	0,744		3,168	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1,498	3,811	10,852	0,36	0,6	2,784	
Eļļas citrona mērce	10	83	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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	
<b>kopā:</b>		<b>867</b>	<b>18,20</b>	<b>28,62</b>	<b>130,71</b>	<b>1,604</b>	<b>2,100</b>	<b>17,424</b>	

piektdiena, 29.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	144	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
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	
<b>kopā:</b>		<b>769</b>	<b>24,50</b>	<b>23,50</b>	<b>111,00</b>	<b>2,256</b>	<b>1,120</b>	<b>20,603</b>	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	144	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0,12	0,12	3,618	7
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	
<b>kopā:</b>		<b>769</b>	<b>24,50</b>	<b>23,50</b>	<b>111,00</b>	<b>2,256</b>	<b>1,120</b>	<b>20,603</b>	











