

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā							
		vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	115	2.455	6.5912	11.2162	0.001	0	4.1321	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu plov	300	360	8.31	7.05	65.553	0.0015	0	4.8795	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>831.22</i>	<i>23.61</i>	<i>25.576</i>	<i>124.239</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>14.687</i>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10.1056	8.8353	26.7436	0.0011	0	6.0954	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>784.986</i>	<i>25.968</i>	<i>26.837</i>	<i>106.873</i>	<i>0.002</i>	<i>0.01</i>	<i>16.077</i>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3.8708	6.5756	13.1835	0.001	0	3.5481	1;3;9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Dārzeņu lečo	100	70	1.7184	2.3384	10.3754	0.0004	0.0015	3.7525	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>808.493</i>	<i>25.427</i>	<i>25.946</i>	<i>116.399</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>16.129</i>	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	100	227	5.9402	11.255	24.7798	0.0008	0	3.6621	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>807.863</i>	<i>20.849</i>	<i>28.256</i>	<i>113.433</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>17.988</i>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētiskā							
		vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>otrdiena, 2.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	115	2.455	6.5912	11.2162	0.001	0	4.1321	9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dārzeņu plov	300	360	8.31	7.05	65.553	0.0015	0	4.8795	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>920.048</i>	<i>25.875</i>	<i>28.875</i>	<i>136.165</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>16.262</i>	
<b>trešdiena, 3.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10.1056	8.8353	26.7436	0.0011	0	6.0954	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88	10;3;7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>913.936</i>	<i>30.221</i>	<i>27.683</i>	<i>131.696</i>	<i>0.002</i>	<i>0.01</i>	<i>18.907</i>	
<b>ceturtdiena, 4.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	129	3.8708	6.5756	13.1835	0.001	0	3.5481	1;3;9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Dārzeņu lečo	100	70	1.7184	2.3384	10.3754	0.0004	0.0015	3.7525	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>909.</i>	<i>28.153</i>	<i>27.704</i>	<i>134.279</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>17.845</i>	
<b>piektdiena, 5.aprīlis</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.1052	2.7662	12.3261	0.0002	0.0008	3.6953	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu kotlete	100	227	5.9402	11.255	24.7798	0.0008	0	3.6621	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>869.723</i>	<i>22.699</i>	<i>29.536</i>	<i>123.608</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>19.088</i>	