

## 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 |                | Tauki         | Ogļhidrāti     | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |  |
|--|-----------|---------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|--|
|  |           | (kcal)              | Olbaltumvielas |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>pirmdiena, 4.oktobris</b>               |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem     | 250       | 493                 | 21.3775        | 24.9513       | 45.3825        | 0.0008       | 0            | 3.9962        | 1,3      |  |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu         | 100       | 64                  | 1.42           | 4.196         | 5.084          | 0.0001       | 0.001        | 2.889         |          |  |
| Rudzu maize                                | 40        | 104                 | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1        |  |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens                   | 200       | 82                  | 0.0332         | 0             | 20.1856        | 0            | 0            | 0.5976        |          |  |
| Auglis                                     | 100       | 56                  | 0.79           | 0.25          | 12.2           | 0            | 0            | 0.7           |          |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>798.264</i>      | <i>27.061</i>  | <i>29.957</i> | <i>102.932</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>10.383</i> |          |  |
| <b>otrdiena, 5.oktobris</b>                |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Sviests                                    | 10        | 75                  | 0.06           | 8.25          | 0.44           | 0            | 0            | 0             | 7        |  |
| Vārīti rīsi                                | 230       | 261                 | 5.1612         | 0.4554        | 58.9743        | 0.0002       | 0            | 1.0626        |          |  |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem               | 120       | 166                 | 13.0212        | 11.7498       | 1.8732         | 0.0005       | 0            | 1.0686        |          |  |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu   | 100       | 43                  | 1.376          | 2.815         | 2.8795         | 0.0001       | 0            | 1.878         | 7        |  |
| Kefīrs                                     | 0         | 0                   | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 7        |  |
| Upeņu sīrupa dzēriens                      | 200       | 80                  | 0.0332         | 0             | 19.9532        | 0            | 0            | 0.5976        |          |  |
| Saldskābmaize                              | 80        | 183                 | 5.04           | 0.8           | 38.4           | 0            | 0            | 3.6           | 1        |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>807.781</i>      | <i>24.692</i>  | <i>24.07</i>  | <i>122.52</i>  | <i>0.001</i> | <i>0</i>     | <i>8.207</i>  |          |  |
| <b>trešdiena, 6.oktobris</b>               |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Cūkgaļas gulašs                            | 120       | 246                 | 14.1126        | 18.656        | 5.4108         | 0.0002       | 0            | 0.2964        | 1,7      |  |
| Vārīti kartupeļi                           | 230       | 171                 | 4.876          | 0.2438        | 36.0824        | 0.0002       | 0            | 5.1198        |          |  |
| Biešu - burkānu salāti                     | 100       | 82                  | 1.3535         | 5.133         | 7.4358         | 0.0001       | 0.0001       | 2.83          |          |  |
| Rudzu maize                                | 40        | 104                 | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1        |  |
| Augļu dzēriens                             | 200       | 65                  | 0.315          | 0.234         | 15.159         | 0            | 0.006        | 1.068         |          |  |
| Cepums Skolas                              | 40        | 204                 | 2.3632         | 11.2432       | 22.9822        | 0            | 0.009        | 0.0202        | 1,3      |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>768.649</i>      | <i>23.02</i>   | <i>35.51</i>  | <i>87.07</i>   | <i>0.001</i> | <i>0.015</i> | <i>9.334</i>  |          |  |
| <b>ceturtdiena, 7.oktobris</b>             |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Krāsni cepti vistas gabaliņi               | 70        | 174                 | 13.4491        | 12.9518       | 0.0483         | 0.0001       | 0            | 0.0186        |          |  |
| Vārīti griķi                               | 230       | 254                 | 5.6925         | 1.2144        | 55.1034        | 0.0002       | 0            | 2.4288        |          |  |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku             | 50        | 54                  | 0.3872         | 5.2666        | 1.1762         | 0            | 0            | 0.0341        | 1,7      |  |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 100       | 51                  | 1.61           | 4.165         | 2.281          | 0.0001       | 0            | 0.76          | 7        |  |
| Persiku un jogurta kokteilis               | 200       | 156                 | 4.719          | 2.7064        | 29.268         | 0            | 0            | 0.858         | 7        |  |
| Rudzu maize                                | 60        | 155                 | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1        |  |
| Ūdens ar citronu                           | 200       | 4                   | 0.07           | 0.06          | 0.32           | 0            | 0            | 0             |          |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>847.631</i>      | <i>31.088</i>  | <i>27.204</i> | <i>118.317</i> | <i>0.</i>    | <i>0</i>     | <i>7.4</i>    |          |  |
| <b>piektdiena, 8.oktobris</b>              |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem             | 70        | 155                 | 9.0957         | 8.7845        | 9.1332         | 0.0003       | 0            | 0.5246        | 1,3      |  |
| Vārīti kartupeļi                           | 230       | 171                 | 4.876          | 0.2438        | 36.0824        | 0.0002       | 0            | 5.1198        |          |  |
| Krējuma un tomātu mērce                    | 75        | 78                  | 0.6128         | 7.1098        | 2.9379         | 0.0001       | 0            | 0.0461        | 1,7      |  |
| Burkānu salāti ar eļļu                     | 100       | 75                  | 0.93           | 5.186         | 5.961          | 0.0003       | 0.0015       | 3.348         |          |  |
| Rudzu maize                                | 60        | 155                 | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1        |  |
| Jāņogu dzēriens                            | 200       | 29                  | 0.447          | 0.086         | 5.944          | 0            | 0.004        | 1.4           |          |  |
| Kefīrs                                     | 200       | 96                  | 6.             | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7        |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>759.874</i>      | <i>27.122</i>  | <i>26.25</i>  | <i>99.179</i>  | <i>0.001</i> | <i>0.006</i> | <i>13.739</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 |                | Tauki         | Ogļhidrāti     | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |  |
|--|-----------|---------------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------|--|
|  |           | (kcal)              | Olbaltumvielas |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>pirmdiena, 4.oktobris</b>               |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem     | 250       | 493                 | 21.3775        | 24.9513       | 45.3825        | 0.0008       | 0            | 3.9962        | 1,3      |  |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu         | 100       | 64                  | 1.42           | 4.196         | 5.084          | 0.0001       | 0.001        | 2.889         |          |  |
| Rudzu maize                                | 80        | 207                 | 6.88           | 1.12          | 40.16          | 0            | 0            | 4.4           | 1        |  |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens                   | 200       | 82                  | 0.0332         | 0             | 20.1856        | 0            | 0            | 0.5976        |          |  |
| Auglis                                     | 100       | 56                  | 0.79           | 0.25          | 12.2           | 0            | 0            | 0.7           |          |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>901.864</i>      | <i>30.501</i>  | <i>30.517</i> | <i>123.012</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>12.583</i> |          |  |
| <b>otrdiena, 5.oktobris</b>                |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Sviests                                    | 10        | 75                  | 0.06           | 8.25          | 0.44           | 0            | 0            | 0             | 7        |  |
| Vārīti rīsi                                | 230       | 261                 | 5.1612         | 0.4554        | 58.9743        | 0.0002       | 0            | 1.0626        |          |  |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem               | 120       | 166                 | 13.0212        | 11.7498       | 1.8732         | 0.0005       | 0            | 1.0686        |          |  |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu   | 100       | 43                  | 1.376          | 2.815         | 2.8795         | 0.0001       | 0            | 1.878         | 7        |  |
| Kefīrs                                     | 200       | 96                  | 6.             | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7        |  |
| Upeņu sīrupa dzēriens                      | 200       | 80                  | 0.0332         | 0             | 19.9532        | 0            | 0            | 0.5976        |          |  |
| Saldskābmaize                              | 80        | 183                 | 5.04           | 0.8           | 38.4           | 0            | 0            | 3.6           | 1        |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>903.781</i>      | <i>30.692</i>  | <i>28.07</i>  | <i>131.52</i>  | <i>0.001</i> | <i>0</i>     | <i>8.207</i>  |          |  |
| <b>trešdiena, 6.oktobris</b>               |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Cūkgaļas gulašs                            | 120       | 246                 | 14.1126        | 18.656        | 5.4108         | 0.0002       | 0            | 0.2964        | 1,7      |  |
| Vārīti kartupeļi                           | 230       | 171                 | 4.876          | 0.2438        | 36.0824        | 0.0002       | 0            | 5.1198        |          |  |
| Biešu - burkānu salāti                     | 100       | 82                  | 1.3535         | 5.133         | 7.4358         | 0.0001       | 0.0001       | 2.83          |          |  |
| Rudzu maize                                | 40        | 104                 | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1        |  |
| Augļu dzēriens                             | 200       | 65                  | 0.315          | 0.234         | 15.159         | 0            | 0.006        | 1.068         |          |  |
| Cepums Skolas                              | 40        | 204                 | 2.3632         | 11.2432       | 22.9822        | 0            | 0.009        | 0.0202        | 1,3      |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>872.249</i>      | <i>26.46</i>   | <i>36.07</i>  | <i>107.15</i>  | <i>0.001</i> | <i>0.015</i> | <i>11.534</i> |          |  |
| <b>ceturtdiena, 7.oktobris</b>             |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Krāsni cepti vistas gabaliņi               | 70        | 174                 | 13.4491        | 12.9518       | 0.0483         | 0.0001       | 0            | 0.0186        |          |  |
| Vārīti griķi                               | 230       | 254                 | 5.6925         | 1.2144        | 55.1034        | 0.0002       | 0            | 2.4288        |          |  |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku             | 50        | 54                  | 0.3872         | 5.2666        | 1.1762         | 0            | 0            | 0.0341        | 1,7      |  |
| Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu | 100       | 51                  | 1.61           | 4.165         | 2.281          | 0.0001       | 0            | 0.76          | 7        |  |
| Persiku un jogurta kokteilis               | 200       | 156                 | 4.719          | 2.7064        | 29.268         | 0            | 0            | 0.858         | 7        |  |
| Rudzu maize                                | 60        | 155                 | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1        |  |
| Ūdens ar citronu                           | 200       | 4                   | 0.07           | 0.06          | 0.32           | 0            | 0            | 0             |          |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>847.631</i>      | <i>31.088</i>  | <i>27.204</i> | <i>118.317</i> | <i>0.</i>    | <i>0</i>     | <i>7.4</i>    |          |  |
| <b>piektdiena, 8.oktobris</b>              |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| <b>Pusdienas</b>                           |           |                     |                |               |                |              |              |               |          |  |
| Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem             | 70        | 155                 | 9.0957         | 8.7845        | 9.1332         | 0.0003       | 0            | 0.5246        | 1,3      |  |
| Vārīti kartupeļi                           | 230       | 171                 | 4.876          | 0.2438        | 36.0824        | 0.0002       | 0            | 5.1198        |          |  |
| Krējuma un tomātu mērce                    | 75        | 78                  | 0.6128         | 7.1098        | 2.9379         | 0.0001       | 0            | 0.0461        | 1,7      |  |
| Burkānu salāti ar eļļu                     | 120       | 90                  | 1.116          | 6.2232        | 7.1532         | 0.0004       | 0.0018       | 4.0176        |          |  |
| Rudzu maize                                | 80        | 207                 | 6.88           | 1.12          | 40.16          | 0            | 0            | 4.4           | 1        |  |
| Jāņogu dzēriens                            | 200       | 29                  | 0.447          | 0.086         | 5.944          | 0            | 0.004        | 1.4           |          |  |
| Kefīrs                                     | 200       | 96                  | 6.             | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7        |  |
| <i>Kopā:</i>                               |           | <i>826.652</i>      | <i>29.028</i>  | <i>27.567</i> | <i>110.411</i> | <i>0.001</i> | <i>0.006</i> | <i>15.508</i> |          |  |