

## Nedēļas Ēdienkarte

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

|  | Enerģētiskā |                |                |               |                |              |              |               |            |
|--|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------|
|  | Svars (g)   | vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti     | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni   |
| <b>pirmdiena, 8.janvāris</b>                   |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Kartupeļu - ķirbju zupa                        | 200         | 101            | 1.7892         | 6.2417        | 9.146          | 0.0002       | 0            | 3.2316        | 9          |
| Krējums skābs                                  | 10          | 20             | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē              | 100         | 200            | 9.5686         | 13.456        | 10.1273        | 0.0001       | 0            | 0.5284        |            |
| Vārīti rīsi                                    | 200         | 227            | 4.488          | 0.396         | 51.282         | 0.0002       | 0            | 0.924         |            |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu       | 100         | 43             | 1.376          | 2.815         | 2.8795         | 0.0001       | 0            | 1.878         | 7          |
| Rudzu maize                                    | 60          | 155            | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1          |
| Augļu un ogu dzēriens                          | 200         | 31             | 0.312          | 0.272         | 6.43           | 0            | 0.001        | 1.624         |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>777.768</i> | <i>22.954</i>  | <i>26.021</i> | <i>110.255</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>11.486</i> |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Vārīta pasta - makaroni                        | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 1          |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>otrdiena, 9.janvāris</b>                    |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Biešu zupa                                     | 250         | 118            | 3.6582         | 6.9262        | 10.0618        | 0.0002       | 0.0002       | 3.8808        |            |
| Krējums skābs                                  | 10          | 20             | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Grūbu sautējums ar cūkgaļu                     | 280         | 322            | 15.937         | 10.3998       | 41.0738        | 0.0008       | 0            | 4.7323        | 1          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             | 100         | 64             | 1.42           | 4.196         | 5.084          | 0.0001       | 0.001        | 2.889         |            |
| Keffirs  | 200         | 96             | 6.             | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Rudzu maize                                    | 40          | 104            | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1          |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>723.784</i> | <i>30.715</i>  | <i>28.082</i> | <i>85.57</i>   | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>13.702</i> |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Biešu salāti                                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>trešdiena, 10.janvāris</b>                  |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Cepts vistas stilbiņš                          | 100         | 100            | 2.1153         | 6.369         | 9.048          | 0.0015       | 0            | 2.8113        | 1;10;3;6;7 |
| Kartupeļu biežputra                            | 220         | 186            | 5.9554         | 2.0955        | 34.7864        | 0.0002       | 0            | 4.62          | 7          |
| Sviests  | 10          | 75             | 0.06           | 8.25          | 0.44           | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Biešu salāti ar krējumu                        | 100         | 72             | 1.721          | 3.839         | 7.73           | 0.0005       | 0            | 2.111         | 7          |
| Rudzu maize                                    | 60          | 155            | 5.16           | 0.84          | 30.12          | 0            | 0            | 3.3           | 1          |
| Persiku un jogurta kokteilis                   | 200         | 156            | 4.719          | 2.7064        | 29.268         | 0            | 0            | 0.858         | 7          |
| Ūdens ar citronu                               | 200         | 4              | 0.07           | 0.06          | 0.32           | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>747.826</i> | <i>19.801</i>  | <i>24.16</i>  | <i>111.712</i> | <i>0.002</i> | <i>0</i>     | <i>13.7</i>   |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Maltas cūkgaļas mērce                          | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 1,7        |
| Vārīti griķi                                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu         | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>ceturtdiena, 11.janvāris</b>                |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Frikadeļu zupa                                 | 200         | 98             | 4.9178         | 3.1697        | 12.1988        | 0.0002       | 0            | 2.1392        | 9          |
| Krējums skābs                                  | 5           | 10             | 0.13           | 1.            | 0.135          | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Vistas gaļa karija mērcē                       | 100         | 143            | 9.708          | 10.1125       | 2.8075         | 0.0001       | 0            | 0.3282        |            |
| Vārīta pasta - makaroni                        | 180         | 358            | 1.008          | 5.58          | 64.8           | 0.0007       | 0            | 3.06          | 1          |
| Burkānu salāti ar eļļu                         | 90          | 67             | 0.837          | 4.6674        | 5.3649         | 0.0003       | 0.0013       | 3.0132        |            |
| Rudzu maize                                    | 40          | 104            | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1          |
| Piens  | 200         | 96             | 6.4            | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7          |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>877.012</i> | <i>26.441</i>  | <i>29.09</i>  | <i>114.386</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>10.741</i> |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Maltās gaļas tomātu mērce                      | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Vārīti griķi                                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>piektdiena, 12.janvāris</b>                 |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Pupiņu zupa                                    | 200         | 142            | 5.8758         | 7.7566        | 12.1238        | 0.0005       | 0            | 4.8163        | 9          |
| Cūkgaļas kotlete                               | 70          | 212            | 12.3242        | 16.9662       | 2.261          | 0.0003       | 0            | 0.2776        | 1,3        |
| Vārīti kartupeļi                               | 220         | 164            | 4.664          | 0.2332        | 34.5136        | 0.0002       | 0            | 4.8972        |            |
| Skābā krējuma mērce                            | 30          | 34             | 0.4902         | 2.9086        | 1.4115         | 0            | 0            | 0.1346        | 1;7;9      |
| Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu            | 100         | 95             | 1.299          | 7.677         | 4.9614         | 0.0001       | 0.0003       | 2.805         |            |
| Jāņogu dzēriens                                | 200         | 29             | 0.447          | 0.086         | 5.944          | 0            | 0.004        | 1.4           |            |
| Rudzu maize                                    | 40          | 104            | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1          |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>779.495</i> | <i>28.54</i>   | <i>36.188</i> | <i>81.295</i>  | <i>0.001</i> | <i>0.004</i> | <i>16.531</i> |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Maltas cūkgaļas mērce kurzemnieku gaumē        | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Vārīti rīsi                                    | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām              | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 11         |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |

## Nedēļas Ēdienkarte

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

|  | Enerģētiskā |                |                |               |                |              |              |               |            |
|--|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|------------|
|  | Svars (g)   | vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki         | Ogļhidrāti     | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni   |
| <b>pirmdiena, 8.janvāris</b>                   |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Kartupeļu - ķirbju zupa                        | 250         | 127            | 2.2365         | 7.8022        | 11.4325        | 0.0002       | 0            | 4.0395        | 9          |
| Krējums skābs                                  | 10          | 20             | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē              | 100         | 200            | 9.5686         | 13.456        | 10.1273        | 0.0001       | 0            | 0.5284        |            |
| Vārīti rīsi                                    | 200         | 227            | 4.488          | 0.396         | 51.282         | 0.0002       | 0            | 0.924         |            |
| Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu       | 100         | 43             | 1.376          | 2.815         | 2.8795         | 0.0001       | 0            | 1.878         | 7          |
| Rudzu maize                                    | 80          | 207            | 6.88           | 1.12          | 40.16          | 0            | 0            | 4.4           | 1          |
| Augļu un ogu dzēriens                          | 200         | 31             | 0.312          | 0.272         | 6.43           | 0            | 0.001        | 1.624         |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>854.87</i>  | <i>25.121</i>  | <i>27.861</i> | <i>122.581</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>13.394</i> |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Vārīta pasta - makaroni                        | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 1          |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>otrdiena, 9.janvāris</b>                    |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Biešu zupa                                     | 250         | 118            | 3.6582         | 6.9262        | 10.0618        | 0.0002       | 0.0002       | 3.8808        |            |
| Krējums skābs                                  | 10          | 20             | 0.26           | 2.            | 0.27           | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Grūbu sautējums ar cūkgaļu                     | 300         | 345            | 17.0754        | 11.1426       | 44.0076        | 0.0009       | 0            | 5.0703        | 1          |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             | 100         | 64             | 1.42           | 4.196         | 5.084          | 0.0001       | 0.001        | 2.889         |            |
| Keffirs  | 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>850.376</i> | <i>35.294</i>  | <i>29.385</i> | <i>108.583</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>16.24</i>  |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar saldo krējumu | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Biešu salāti                                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>trešdiena, 10.janvāris</b>                  |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Cepts vistas stilbiņš                          | 100         | 100            | 2.1153         | 6.369         | 9.048          | 0.0015       | 0            | 2.8113        | 1;10;3;6;7 |
| Kartupeļu biežputra                            | 230         | 194            | 6.2261         | 2.1908        | 36.3676        | 0.0002       | 0            | 4.83          | 7          |
| Sviests  | 15          | 112            | 0.09           | 12.375        | 0.66           | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Biešu salāti ar krējumu                        | 100         | 72             | 1.721          | 3.839         | 7.73           | 0.0005       | 0            | 2.111         | 7          |
| Rudzu maize                                    | 80          | 207            | 6.88           | 1.12          | 40.16          | 0            | 0            | 4.4           | 1          |
| Persiku un jogurta kokteilis                   | 200         | 156            | 4.719          | 2.7064        | 29.268         | 0            | 0            | 0.858         | 7          |
| Ūdens ar citronu                               | 200         | 4              | 0.07           | 0.06          | 0.32           | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>845.476</i> | <i>21.821</i>  | <i>28.66</i>  | <i>123.554</i> | <i>0.002</i> | <i>0</i>     | <i>15.01</i>  |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Maltas cūkgaļas mērce                          | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             | 1,7        |
| Vārīti griķi                                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu         | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>ceturtdiena, 11.janvāris</b>                |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Frikadeļu zupa                                 | 200         | 98             | 4.9178         | 3.1697        | 12.1988        | 0.0002       | 0            | 2.1392        | 9          |
| Krējums skābs                                  | 5           | 10             | 0.13           | 1.            | 0.135          | 0            | 0            | 0             | 7          |
| Vistas gaļa karija mērcē                       | 100         | 143            | 9.708          | 10.1125       | 2.8075         | 0.0001       | 0            | 0.3282        |            |
| Vārīta pasta - makaroni                        | 200         | 398            | 1.12           | 6.2           | 72.            | 0.0008       | 0            | 3.4           | 1          |
| Burkānu salāti ar eļļu                         | 90          | 67             | 0.837          | 4.6674        | 5.3649         | 0.0003       | 0.0013       | 3.0132        |            |
| Rudzu maize                                    | 40          | 104            | 3.44           | 0.56          | 20.08          | 0            | 0            | 2.2           | 1          |
| Piens  | 200         | 96             | 6.4            | 4.            | 9.             | 0            | 0            | 0             | 7          |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>916.812</i> | <i>26.553</i>  | <i>29.71</i>  | <i>121.586</i> | <i>0.001</i> | <i>0.001</i> | <i>11.081</i> |            |
| <b>Otrā izvēle</b>                             |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Maltās gaļas tomātu mērce                      | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Vārīti griķi                                   | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             | 0           | 0              | 0              | 0             | 0              | 0            | 0            | 0             |            |
| <i>Kopā:</i>                                   |             | <i>0</i>       | <i>0</i>       | <i>0</i>      | <i>0</i>       | <i>0</i>     | <i>0</i>     | <i>0</i>      |            |
| <b>piektdiena, 12.janvāris</b>                 |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| <b>Pusdienas</b>                               |             |                |                |               |                |              |              |               |            |
| Pupiņu zupa                                    | 200         | 142            | 5.8758         | 7.7566        | 12.1238        | 0.0005       | 0            | 4.8163        | 9          |
| Cūkgaļas kotlete                               | 70          | 212            | 12.3242        | 16.9662       | 2.261          | 0.0003       | 0            | 0.2776        | 1,3        |
| Vārīti kartupeļi                               | 220         | 164            | 4.664          | 0.2332        | 34.5136        | 0.0          |              |               |            |