

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība									
	Svars (g)	(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
<b>Monday, 11.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	100	91	13.763	2.397	3.545	0.001	0	0.225	7	
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55		
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027		
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
Kefīrs		0	0	0	0	0	0	0	7	
Sēklu maize	30	89	3.15	1.92	14.13	0	0	1.29	1,11	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>728.697</i>	<i>25.017</i>	<i>25.467</i>	<i>98.503</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>8.357</i>		

<b>Tuesday, 12.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1	
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1,7	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<i>Kopā:</i>		<i>860.795</i>	<i>24.793</i>	<i>31.757</i>	<i>116.294</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>12.146</i>		

<b>Wednesday, 13.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Siera kotlete	70	221	14.3374	14.0027	8.8213	0	0	0.054	1,3,7	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375		
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
<i>Kopā:</i>		<i>840.532</i>	<i>31.462</i>	<i>25.129</i>	<i>118.632</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>10.857</i>		

<b>Thursday, 14.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9.3962	3.2084	18.9078	0.0007	0	7.3958	9	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
<i>Kopā:</i>		<i>781.509</i>	<i>22.671</i>	<i>23.506</i>	<i>119.835</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>16.148</i>		

<b>Friday, 15.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Burkānu prosas plācenītis ar kokosriekstiem	100	238	4.9262	14.4319	22.0305	0.0005	0.0025	1.3046	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	49	1.058	2.242	5.898	0.0003	0.001	2.862		
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
<i>Kopā:</i>		<i>876.009</i>	<i>18.364</i>	<i>31.273</i>	<i>126.588</i>	<i>0.001</i>	<i>0.02</i>	<i>15.062</i>		

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība									
	Svars (g)	(kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
<b>Monday, 11.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288		
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7	
Biezpiens ar dārzeņiem un dillēm	100	91	13.763	2.397	3.545	0.001	0	0.225	7	
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1.404	6.202	4.133	0.0004	0.0005	2.55		
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027		
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Sēklu maize	60	178	6.3	3.84	28.26	0	0	2.58	1,11	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
<i>Kopā:</i>		<i>913.797</i>	<i>34.167</i>	<i>31.387</i>	<i>121.633</i>	<i>0.002</i>	<i>0.003</i>	<i>9.647</i>		

<b>Tuesday, 12.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1	
Siers	40	136	9.92	10.72	0	0	0	0	7	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.2324	3.1599	0.7058	0	0	0.0205	1,7	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624		
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
<i>Kopā:</i>		<i>928.795</i>	<i>29.753</i>	<i>37.117</i>	<i>116.294</i>	<i>0.001</i>	<i>0.003</i>	<i>12.146</i>		

<b>Wednesday, 13.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Siera kotlete	80	252	16.3856	16.0031	10.0815	0	0	0.0617	1,3,7	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7	
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.6958	0.0005	0.0001	2.85		
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976		
<i>Kopā:</i>		<i>889.001</i>	<i>33.795</i>	<i>28.148</i>	<i>121.508</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>11.339</i>		

<b>Thursday, 14.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	120	143	9.3962	3.2084	18.9078	0.0007	0	7.3958	9	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7	
Sēklu maisījums	15	86	3.2085	7.89	1.1139	0	0	1.074	11	
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.8356	0.0001	0.0001	2.192	7	
Druvas klona rupjmaize	80	171	4.64	0.88	36.	0	0	3.76	1	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16		
<i>Kopā:</i>		<i>906.279</i>	<i>29.741</i>	<i>30.136</i>	<i>129.207</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>16.506</i>		

<b>Friday, 15.October</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Burkānu prosas plācenītis ar kokosriekstiem	120	285	5.9114	17.3183	26.4366	0.0005	0.003	1.5655	1,3,7	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565		
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7	
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.6128	7.1098	2.9379	0.0001	0	0.0461	1,7	
Dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	59	1.2696	2.6904	7.0776	0.0004	0.0012	3.4344		
Cidoniju un ābolu dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345		
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1	
<i>Kopā:</i>		<i>974.338</i>	<i>20.189</i>	<i>36.999</i>	<i>136.29</i>	<i>0.001</i>	<i>0.02</i>	<i>16.356</i>		