

## 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, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršs ar skābiem kāpostiem	200	157	7.0556	10.8984	7.3106	0.0006	0.0002	1.939	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>714.369</b>	<b>32.407</b>	<b>29.872</b>	<b>79.116</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>7.284</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgaļas strogonovs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>otrdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17.4731	14.0966	15.7279	0.0003	0	5.4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<b>Kopā:</b>		<b>765.857</b>	<b>29.183</b>	<b>35.341</b>	<b>80.408</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>16.111</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Plovs ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>trešdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce	70	25	1.2656	0.6002	3.7198	0.0003	0	0.022	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	90	60	0.958	5.0746	2.7145	0.0001	0.0002	1.8446	
Citronu biezenkrēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>Kopā:</b>		<b>742.056</b>	<b>29.539</b>	<b>25.041</b>	<b>95.657</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>9.617</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas gaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ceturtdiena, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>816.355</b>	<b>25.268</b>	<b>31.447</b>	<b>95.877</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.17</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Viltotais zaķis	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>piektdiena, 19.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3.3888	1.9383	9.054	0.0002	0	2.844	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11.1081	11.5095	4.7125	0.0001	0	0.7685	1;3;7
Kartupeļu biežputra	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	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>702.901</b>	<b>26.163</b>	<b>23.528</b>	<b>93.723</b>	<b>0.001</b>	<b>0.006</b>	<b>14.086</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 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, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršs ar skābiem kāpostiem	200	157	7.0556	10.8984	7.3106	0.0006	0.0002	1.939	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10.851	9.7915	1.561	0.0004	0	0.8905	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.0001	0.0006	1.242	
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<b>Kopā:</b>		<b>851.094</b>	<b>36.589</b>	<b>30.59</b>	<b>106.383</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>9.8</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Cūkgaļas strogonovs	0	0	0	0	0	0	0	0	1;7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>otrdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.0002	0	3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	280	260	17.4731	14.0966	15.7279	0.0003	0	5.4368	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<b>Kopā:</b>		<b>817.657</b>	<b>30.903</b>	<b>35.621</b>	<b>90.448</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>17.211</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Plovs ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	0	0	0	0	0	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>trešdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	217	12.946	12.8452	11.5466	0.0001	0	0.1049	3
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce	100	36	1.808	0.8575	5.314	0.0004	0	0.0315	1,7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.2774	6.7662	3.6193	0.0001	0.0002	2.4594	
Citronu biezenkrēms	50	85	6.2993	5.5866	2.2563	0	0.0002	0.0006	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<b>Kopā:</b>		<b>839.762</b>	<b>32.545</b>	<b>27.291</b>	<b>111.334</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>11.787</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vistas gaļas gulašs	0	0	0	0	0	0	0	0	
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>ceturtdiena, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.5664	5.284	0.0002	0	2.745	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8.2645	11.4638	2.6138	0.0004	0	0.865	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.0007	0	3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.0656	2.5568	4.1392	0.0001	0.0008	2.4	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>816.355</b>	<b>25.268</b>	<b>31.447</b>	<b>95.877</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>10.17</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Viltotais zaķis	0	0	0	0	0	0	0	0	1,3,7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>piektdiena, 19.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem	200	68	3.3888	1.9383	9.054	0.0002	0	2.844	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	100	209	13.8851	14.3868	5.8906	0.0001	0	0.9607	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6.2261	2					