

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
<b>pirmdiena, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	200	94	2.1676	4.2621	11.3758	0.0008	0.001	3.8485	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
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>788.394</i>	<i>24.559</i>	<i>29.349</i>	<i>105.278</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>12.814</i>	
<b>otrdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.0002	0	3.8472	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu sakņu sautējums	280	174	7.1568	3.565	27.5016	0.0003	0	10.0786	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0.0003	0.0015	3.501	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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
<i>Kopā:</i>		<i>726.651</i>	<i>19.775</i>	<i>28.782</i>	<i>94.525</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>22.04</i>	
<b>trešdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	80	197	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.2977	2.8061	3.5792	0.0002	0	0.0108	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Citronu biežpienkāms	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
<i>Kopā:</i>		<i>747.641</i>	<i>22.63</i>	<i>26.111</i>	<i>101.965</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>11.452</i>	
<b>ceturtdiena, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.7058	10.461	0.0004	0	3.889	7;9
Pākšaugu karijs	100	118	6.0078	3.8767	14.7852	0.0006	0	3.932	9
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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>914.539</i>	<i>24.477</i>	<i>30.279</i>	<i>123.265</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>15.481</i>	
<b>piektdiena, 19.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Siera kotlete	80	252	16.3856	16.0031	10.0815	0	0	0.0617	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	
<i>Kopā:</i>		<i>831.454</i>	<i>30.131</i>	<i>32.837</i>	<i>100.228</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>14.617</i>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

	Enerģētiskā								Alerģēni
	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
<b>pirmdiena, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	250	117	2.7095	5.3276	14.2198	0.001	0.0012	4.8106	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeni siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.0006	0	2.5155	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Citronu eļļas mērce	10	75	0.0104	8.008	0.6473	0.0001	0.0006	0.0027	
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>863.591</i>	<i>26.821</i>	<i>30.695</i>	<i>118.162</i>	<i>0.002</i>	<i>0.002</i>	<i>14.876</i>	
<b>otrdiena, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.4082	5.401	12.6534	0.0002	0	4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu sakņu sautējums	280	174	7.1568	3.565	27.5016	0.0003	0	10.0786	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2.7588	15.3552	6.978	0.0004	0.0018	4.2012	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
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
<i>Kopā:</i>		<i>830.941</i>	<i>22.636</i>	<i>32.701</i>	<i>108.259</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>24.802</i>	
<b>trešdiena, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	80	197	5.8981	11.1462	17.6933	0.0008	0	1.7465	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.2332	34.5136	0.0002	0	4.8972	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.6221	3.5076	4.4739	0.0002	0	0.0135	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.0645	5.6385	3.0161	0.0001	0.0002	2.0495	
Citronu biežpienkāms	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
<i>Kopā:</i>		<i>825.432</i>	<i>25.098</i>	<i>27.114</i>	<i>116.037</i>	<i>0.001</i>	<i>0.005</i>	<i>13.</i>	
<b>ceturtdiena, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.7058	10.461	0.0004	0	3.889	7;9
Pākšaugu karijs	100	118	6.0078	3.8767	14.7852	0.0006	0	3.932	9
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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>914.539</i>	<i>24.477</i>	<i>30.279</i>	<i>123.265</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>15.481</i>	
<b>piektdiena, 19.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2.3388	8.7544	10.4604	0.0002	0	4.082	7;9
Siera kotlete	80	252	16.3856	16.0031	10.0815	0	0	0.0617	1;3;7
Kartupeļu biežputra	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	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>848.362</i>	<i>30.416</i>	<i>33.856</i>	<i>101.844</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>15.092</i>	