

## 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, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Dārzeni saldā krējuma mērcē	150	73	2.9427	3.6065	6.9687	0.0009	0	3.96	1,7
Kraukšķīgie dārzeni salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>841.072</i>	<i>25.942</i>	<i>24.63</i>	<i>127.011</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>13.415</i>	
<b>otrdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>898.701</i>	<i>24.714</i>	<i>32.917</i>	<i>124.754</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>4.757</i>	
<b>trešdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	246	7.3726	13.9328	22.1166	0.001	0	2.1831	1,10,11,3,5,7,8
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0.8845	3.6655	2.2271	0.0001	0.0002	1.3085	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>819.585</i>	<i>20.276</i>	<i>25.408</i>	<i>125.624</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>9.738</i>	
<b>ceturtdiena, 23.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Apcepti dārzeni pastai ar tomātu mērci	150	83	2.5947	3.6116	9.7422	0.0015	0	4.6759	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
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>800.983</i>	<i>26.159</i>	<i>26.426</i>	<i>113.316</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>12.919</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, 20.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Dārzeni saldā krējuma mērcē	180	88	3.5312	4.3278	8.3624	0.0011	0	4.752	1,7
Kraukšķīgie dārzeni salāti ar citronu eļļas mērci	120	117	1.3172	11.0153	3.4036	0	0.0006	1.4522	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.7426	0	0	0.716	11
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>875.2</i>	<i>26.75</i>	<i>27.188</i>	<i>128.972</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.449</i>	
<b>otrdiena, 21.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	220	431	13.53	7.48	76.89	0.0009	0	3.74	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0.4085	4.7399	1.9586	0	0	0.0307	1,7
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.0332	0	20.1856	0	0	0.5976	
Kēkss ar mellenēm	50	221	3.5326	9.1773	30.7302	0	0.0139	0.3284	1,3,7
<i>Kopā:</i>		<i>937.911</i>	<i>25.944</i>	<i>33.597</i>	<i>131.744</i>	<i>0.001</i>	<i>0.014</i>	<i>5.097</i>	
<b>trešdiena, 22.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	246	7.3726	13.9328	22.1166	0.001	0	2.1831	1,10,11,3,5,7,8
Krējuma un tomātu mērce	75	78	0.6128	7.1098	2.9379	0.0001	0	0.0461	1,7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	120	55	1.0614	4.3986	2.6725	0.0001	0.0002	1.5702	
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.5045	1.7626	19.332	0	0	1.9314	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
<i>Kopā:</i>		<i>906.749</i>	<i>22.378</i>	<i>28.791</i>	<i>137.088</i>	<i>0.001</i>	<i>0.002</i>	<i>11.115</i>	
<b>ceturtdiena, 23.septembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Apcepti dārzeni pastai ar tomātu mērci	180	100	3.1136	4.3339	11.6906	0.0018	0	5.6111	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1.364	3.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
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>817.591</i>	<i>26.678</i>	<i>27.148</i>	<i>115.264</i>	<i>0.003</i>	<i>0.</i>	<i>13.854</i>	