

## 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, 22.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, 23.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, 24.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, 25.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, 26.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, 22.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, 23.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, 24.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, 25.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, 26.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	3				