

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība (kcal)							
	Svars (g)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 22.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374 1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4 1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988 7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624
<i>Kopā:</i>		825.9	19.814	27.862	109.628	0.002	0.001	10.521
<b>Otrā Izvēle</b>								
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>otrdiena, 23.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375
Keffirs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0 7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1 1
<i>Kopā:</i>		757.823	25.994	36.515	80.217	0.001	0.	9.02
<b>Otrā Izvēle</b>								
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>trešdiena, 24.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789 1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2 7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88 10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2 1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702 7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0
<i>Kopā:</i>		705.563	28.124	26.914	84.851	0.001	0.01	10.261
<b>Otrā Izvēle</b>								
Boloņas mērce ar puraviem	0	0	0	0	0	0	0	0
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>ceturtdiena, 25.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4.703	2.8464	8.695	0.0002	0	2.118 1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0 7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.1988	2.8764	4.6566	0.0001	0.0009	2.7
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>		727.06	29.155	26.013	92.54	0.001	0.001	9.463
<b>Otrā Izvēle</b>								
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0 1;3
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>piektdiena, 26.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0 7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776 1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512 1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76 7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
<i>Kopā:</i>		807.587	28.017	36.72	87.666	0.001	0.005	13.952
<b>Otrā Izvēle</b>								
Vārīti cīsiņi	0	0	0	0	0	0	0	0 7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība (kcal)							
	Svars (g)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 22.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.6445	0.3504	4.0005	0.0004	0	2.072
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0003	0	0.2374 1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.0008	0	3.4 1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988 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>		877.7	21.534	28.142	119.668	0.002	0.001	11.621
<b>Otrā Izvēle</b>								
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Vārīti griķi	0	0	0	0	0	0	0	0
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>otrdiena, 23.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Svaigu kāpostu zupa	200	146	3.02	11.5684	7.216	0.0002	0	3.173
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15.3288	16.5714	48.1314	0.0008	0	2.3718
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375
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>		833.623	29.214	37.795	92.507	0.001	0.	10.12
<b>Otrā Izvēle</b>								
Grūbu sautējums ar cūkgaļu	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>trešdiena, 24.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0001	0	0.2789 1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2 7
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1.4048	8.5235	4.839	0.0002	0	2.88 10;3;7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4 1
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0.01	0.702 7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0
<i>Kopā:</i>		809.163	31.564	27.474	104.931	0.001	0.01	12.461
<b>Otrā Izvēle</b>								
Boloņas mērce ar puraviem	0	0	0	0	0	0	0	0
Vārīts gaišais bulgurs	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>ceturtdiena, 25.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.0002	0	2.6475 1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0 7
Maltas cūkgaļas mērce	100	156	8.603	12.6743	1.9225	0.0001	0	0.3325
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.0001	0.001	3.
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
<i>Kopā:</i>		837.657	32.926	27.483	112.459	0.001	0.001	11.709
<b>Otrā Izvēle</b>								
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	0	0	0	0	0	0	0	0 1;3
Vārīta pasta - makaroni	0	0	0	0	0	0	0	0 1
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0
<b>piektdiena, 26.aprīlis</b>								
<b>Pusdienas</b>								
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	99	2.889	5.519	9.0785	0.0002	0.0007	3.0431
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0 7
Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776 1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.0002	0	5.1198
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	81	0.5809	7.8998	1.7644	0.0001	0	0.0512 1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0.0001	0	0.76 7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3 1
<i>Kopā:</i>		869.447	29.867	38.	97.841	0.001	0.005	15.052
<b>Otrā Izvēle</b>								
Vārīti cīsiņi	0	0	0	0	0	0	0	0 7
Vārīti rīsi	0	0	0	0	0	0	0	0
Burkānu salāti ar sēkliņām	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Kopā:</i>		0	0	0	0	0	0	0