

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas				Šķiedrvielas			
	Svars (g)	(kcal)	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni		
<b>pirmdiena, 27.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Krējums skābs	30	60	0,78	6.	0,81	0	0	0	7	
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2.	0	0	0	7	
Kartupeļu sautējums	250	250	5,3572	9,176	35,2999	0,0002	0	6,6647	9	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3.		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16		
Sēklu maize	60	178	6,3	3,84	28,26	0	0	2,58	1,11	
<i>Kopā:</i>		<i>727,529</i>	<i>29,447</i>	<i>26,814</i>	<i>89,171</i>	<i>0.</i>	<i>0,003</i>	<i>13,405</i>		

<b>otrdiena, 28.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dzelteno lēcu un dārzeņu karijs	120	100	5,3137	2,9658	12,9008	0,001	0	3,0704	10,9	
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924		
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2,299	12,796	5,815	0,0003	0,0015	3,501		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3,0145	9,435	26,3765	0	0,0125	0,0673	1,3,7	
<i>Kopā:</i>		<i>864,012</i>	<i>18,588</i>	<i>26,153</i>	<i>136,64</i>	<i>0,002</i>	<i>0,014</i>	<i>10,36</i>		

<b>trešdiena, 29.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kāpostu kotlete	100	227	5,9402	11,255	24,7798	0,0008	0	3,6621	1,11,3,5,7,8	
Vārti kartupeļi ar dilēm	200	154	4,41	0,228	32,346	0,0002	0	4,648		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1,7	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,7955	7,4394	0	0	1,625	10,3,7	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41		
<i>Kopā:</i>		<i>912,794</i>	<i>22,486</i>	<i>27,655</i>	<i>139,859</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>13,763</i>		

<b>ceturtdiena, 30.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pasta ar tomātiem	250	283	8,5182	8,0092	43,6971	0,0018	0	2,2376	1,3	
Siera mērce ar ķiploku	100	224	12,7872	18,6666	1,1762	0	0	0,0341	1,7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,8845	3,6655	2,2271	0,0001	0,0002	1,3085		
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	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
<i>Kopā:</i>		<i>896,166</i>	<i>29,893</i>	<i>31,711</i>	<i>119,414</i>	<i>0,002</i>	<i>0.</i>	<i>9,278</i>		

<b>piekdiena, 1.oktobris</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	
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198		
Piena mērce	50	18	0,904	0,4288	2,657	0,0002	0	0,0158	1,7	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	120	51	1,83	3,846	3,288	0,0001	0,0006	1,242		
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1	
Piņš	200	96	6,4	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>830,836</i>	<i>28,267</i>	<i>28,075</i>	<i>113,576</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>12,962</i>		

## Nedēļas Ēdienkarte

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

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas				Šķiedrvielas			
	Svars (g)	(kcal)	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	as	Alerģēni		
<b>pirmdiena, 27.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Krējums skābs	30	60	0,78	6.	0,81	0	0	0	7	
Biezpiens	50	49	9,5	0,25	2.	0	0	0	7	
Kartupeļu sautējums	300	300	6,4287	11,0113	42,3598	0,0003	0	7,9976	9	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,0001	0,001	3.		
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7	
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16		
Sēklu maize	80	238	8,4	5,12	37,68	0	0	3,44	1,11	
<i>Kopā:</i>		<i>836,912</i>	<i>32,619</i>	<i>29,929</i>	<i>105,651</i>	<i>0.</i>	<i>0,003</i>	<i>15,598</i>		

<b>otrdiena, 28.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dzelteno lēcu un dārzeņu karijs	130	108	5,7565	3,213	13,9758	0,001	0	3,3263	10,9	
Vārti rīsi	230	261	5,1612	0,4554	58,9743	0,0002	0	0,924		
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	178	2,7588	15,3552	6,978	0,0004	0,0018	4,2012		
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Kēkss ar rozīnēm (skolas)	50	204	3,0145	9,435	26,3765	0	0,0125	0,0673	1,3,7	
<i>Kopā:</i>		<i>936,016</i>	<i>20,164</i>	<i>29,019</i>	<i>146,57</i>	<i>0,002</i>	<i>0,014</i>	<i>11,455</i>		

<b>trešdiena, 29.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Kāpostu kotlete	100	227	5,9402	11,255	24,7798	0,0008	0	3,6621	1,11,3,5,7,8	
Vārti kartupeļi ar dilēm	200	154	4,41	0,228	32,346	0,0002	0	4,648		
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,3872	5,2666	1,1762	0	0	0,0341	1,7	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,7955	7,4394	0	0	1,625	10,3,7	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138	0	0	1,184	7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41		
<i>Kopā:</i>		<i>912,794</i>	<i>22,486</i>	<i>27,655</i>	<i>139,859</i>	<i>0,001</i>	<i>0</i>	<i>13,763</i>		

<b>ceturtdiena, 30.septembris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Pasta ar tomātiem	250	283	8,5182	8,0092	43,6971	0,0018	0	2,2376	1,3	
Siera mērce ar ķiploku	100	224	12,7872	18,6666	1,1762	0	0	0,0341	1,7	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	100	46	0,8845	3,6655	2,2271	0,0001	0,0002	1,3085		
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	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
<i>Kopā:</i>		<i>896,166</i>	<i>29,893</i>	<i>31,711</i>	<i>119,414</i>	<i>0,002</i>	<i>0.</i>	<i>9,278</i>		

<b>piekdiena, 1.oktobris</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	
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198		
Piena mērce	75	27	1,356	0,6431	3,9855	0,0003	0	0,0236	1,7	
Kīnas kāpostu salāti ar dilēm un eļļu	120	51	1,83	3,846	3,288	0,0001	0,0006	1,242		
Eļļas citrona mērce	5	42	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1	
Piņš	200	96	6,4	4.	9.	0	0	0	7	
<i>Kopā:</i>		<i>839,899</i>	<i>28,719</i>	<i>28,289</i>	<i>114,905</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>12,97</i>		