

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

Monday, 2.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		739	22.74	24.01	106.46	1.443	1.050	12.557	

Tuesday, 3.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	160	135	4.331	1.524	25.299	0.16		3.36	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Biezpienkrēms	40	83	3.41	5.249	5.518		4.		7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		706	23.13	22.65	100.23	0.800	8.800	11.228	

Wednesday, 4.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.394	9.333	0.588	0.025		0.017	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	11.137	0.029	3.	0.133	7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		742	14.00	25.51	103.33	0.794	9.300	7.853	

Thursday, 5.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
kopā:		729	15.99	26.10	105.33	0.830	9.540	10.845	

Friday, 6.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		583	13.27	20.20	85.52	1.582	0.810	8.360	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

Monday, 2.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		835	24.89	26.87	121.70	1.573	1.200	14.381	

Tuesday, 3.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Biezpienkrēms	40	83	3.41	5.249	5.518		4.		7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		752	24.50	23.87	107.57	0.860	9.000	12.646	

Wednesday, 4.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera mērce ar ķiploku	100	223	12.787	18.667	1.176	0.05		0.034	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	11.137	0.029	3.	0.133	7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		921	20.71	36.09	115.65	0.959	9.400	8.629	

Thursday, 5.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
kopā:		890	21.02	28.17	134.59	0.910	9.600	14.527	

Friday, 6.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		788	18.59	23.36	123.28	1.856	1.080	12.072	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

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

Monday, 2.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		872	25.75	28.99	125.42	1.683	1.500	16.013	

Tuesday, 3.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	90	203	5.346	10.13	22.302	0.72		3.296	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	110	70	1.562	4.616	5.592	0.11	1.1	3.178	
Biezpienkrēms	40	83	3.41	5.249	5.518		4.		7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		907	29.27	27.10	133.11	1.030	9.100	15.868	

Wednesday, 4.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera mērce ar ķiploku	100	223	12.787	18.667	1.176	0.05		0.034	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	11.137	0.029	3.	0.133	7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		960	20.82	36.71	122.85	1.039	9.400	8.969	

Thursday, 5.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	100	259	8.6	1.4	50.2			5.5	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
kopā:		941	22.74	28.45	144.63	0.910	9.600	15.627	

Friday, 6.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	90	154	4.857	8.422	14.418	0.914		2.046	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		883	20.54	27.93	134.77	2.115	1.080	12.682	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

Monday, 9.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Griķi ar dārzeņiem	200	251	4.397	10.864	33.828	0.324		3.78	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		550	12.51	19.67	79.05	0.690	0	11.923	

Tuesday, 10.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vāriti kartupeļi	170	127	3.604	0.18	26.67	0.17		3.784	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		711	16.09	25.15	102.08	1.111	9.800	10.814	

Wednesday, 11.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Smalkmaizīte	80	292	6.989	9.034	47.295	0.512	7.328	0.254	1;3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		740	24.09	27.90	98.24	0.912	7.328	8.343	

Thursday, 12.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		677	15.55	22.01	95.24	1.530	1.190	9.656	

Friday, 13.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	282	7.086	13.325	32.962	0.92		2.029	3
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		637	16.84	26.27	83.11	1.160	6.200	7.040	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

Monday, 9.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Griķi ar dārzeņiem	250	314	5.496	13.58	42.285	0.405		4.726	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		770	18.60	26.16	112.25	0.893	0	16.383	

Tuesday, 10.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6.635	12.54	19.905	0.94		1.965	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		825	18.91	31.02	114.25	1.415	10.000	12.528	

Wednesday, 11.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	243	8.695	17.132	13.076	0.5		4.861	7;9
Smalkmaizīte	80	292	6.989	9.034	47.295	0.512	7.328	0.254	1;3
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		892	29.26	31.89	120.93	1.012	7.328	11.515	

Thursday, 12.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		822	18.13	25.19	119.18	1.710	1.440	12.294	

Friday, 13.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	353	8.857	16.656	41.203	1.15		2.537	3
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		708	18.61	29.60	91.35	1.390	6.200	7.548	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

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

Monday, 9.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Griķi ar dārzeņiem	300	377	6.596	16.296	50.742	0.486		5.671	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		866	20.95	30.49	124.07	1.096	0	18.638	

Tuesday, 10.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu kotlete	100	245	7.373	13.933	22.117	1.045		2.183	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		953	23.09	32.97	136.55	1.520	10.000	14.946	

Wednesday, 11.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	243	8.695	17.132	13.076	0.5		4.861	7;9
Smalkmaizīte	80	292	6.989	9.034	47.295	0.512	7.328	0.254	1;3
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		892	29.26	31.89	120.93	1.012	7.328	11.515	

Thursday, 12.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		890	20.17	28.55	126.45	2.065	1.590	13.715	

Friday, 13.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	300	423	10.629	19.987	49.443	1.38		3.044	3
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		808	20.84	35.49	100.75	1.680	6.500	8.755	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

Monday, 16.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar spinātiem un sieru	200	344	12.858	18.27	32.104	0.2		2.81	1;3;7;9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		573	19.21	28.04	59.91	0.420	0.140	9.546	

Tuesday, 17.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar dārzeņiem	200	251	4.397	10.864	33.828	0.324		3.78	
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		575	16.41	21.23	78.84	0.464	5.700	9.228	

Wednesday, 18.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu risotto	150	184	3.16	8.027	25.029	1.2		2.769	9
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		496	13.94	21.44	61.33	1.340	8.820	6.104	

Thursday, 19.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	136	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pasta ar dārzeņiem	150	229	4.972	11.974	24.153	0.9		2.574	1;3;6;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		523	15.85	21.43	64.09	1.570	0.700	12.384	

Friday, 20.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.61		2.516	1;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0.965	2.222	3.789	0.07	0.35	1.967	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērcē	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		588	16.44	22.93	76.56	0.830	8.650	11.901	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

Monday, 16.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar spinātiem un sieru	250	430	16.073	22.837	40.13	0.25		3.512	1;3;7;9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		789	26.60	34.81	90.10	0.530	0.160	13.687	

Tuesday, 17.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar dārzeņiem	250	314	5.496	13.58	42.285	0.405		4.726	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		800	22.82	25.10	118.35	0.565	5.800	13.723	

Wednesday, 18.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	1.6		3.692	9
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		725	20.42	25.79	100.72	1.780	8.820	10.903	

Thursday, 19.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar dārzeņiem	200	305	6.629	15.966	32.204	1.2		3.431	1;3;6;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		764	23.32	29.05	98.25	2.080	0.800	17.593	

Friday, 20.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5.383	7.174	3.851	0.732		3.019	1;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērcē	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		756	22.26	25.48	105.73	1.012	8.700	15.935	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

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

Monday, 16.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar spinātiem un sieru	270	465	17.359	24.664	43.34	0.27		3.793	1;3;7;9
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		843	28.53	37.73	95.09	0.600	0.160	15.001	

Tuesday, 17.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Griķi ar dārzeņiem	300	377	6.596	16.296	50.742	0.486		5.671	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		877	24.22	28.43	128.68	0.686	6.000	15.165	

Wednesday, 18.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu risotto	270	332	5.689	14.448	45.052	2.16		4.984	9
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		811	21.90	29.54	112.40	2.340	8.820	12.195	

Thursday, 19.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	227	10.515	8.264	26.942	1.		9.314	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar dārzeņiem	250	381	8.286	19.957	40.256	1.5		4.289	1;3;6;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		886	27.08	34.70	111.70	2.580	0.800	20.314	

Friday, 20.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	150	127	6.729	8.967	4.814	0.915		3.773	1;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6.768	2.381	39.53	0.25		5.25	7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērcē	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		824	24.96	27.75	114.60	1.245	8.700	17.739	