

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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 ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	70	96	7.596	6.854	1.093	0.28		0.623	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		599	24.90	21.04	76.81	0.790	1.050	9.208	

Tuesday, 3.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1,7
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:		660	27.02	21.83	86.95	0.520	8.800	9.047	

Wednesday, 4.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	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:		735	15.74	23.07	104.80	1.091	9.300	8.097	

Thursday, 5.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
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:		561	17.95	21.05	73.50	0.250	9.540	8.819	

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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
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
Kāļu 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:		636	24.71	25.07	75.75	0.942	0.810	6.877	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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 ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		711	28.43	25.21	91.81	0.960	1.200	10.978	

Tuesday, 3.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;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:		722	29.53	24.06	94.88	0.620	9.000	10.519	

Wednesday, 4.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	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:		868	18.20	26.65	124.25	1.391	9.400	9.261	

Thursday, 5.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
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:		702	23.05	23.94	96.18	0.300	9.600	11.844	

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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
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
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		738	26.60	27.67	93.44	1.216	1.080	8.389	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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 ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	80	110	8.681	7.833	1.249	0.32		0.712	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		839	32.86	27.17	114.02	1.010	1.200	13.997	

Tuesday, 3.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;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	
Biezpienkāms	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:		864	35.41	27.06	116.63	0.710	9.100	13.117	

Wednesday, 4.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	120	157	12.205	10.337	3.088	0.483		0.392	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1.288	7.13	82.8	0.92		3.91	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:		954	20.41	29.31	135.56	1.592	9.400	9.837	

Thursday, 5.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	270	236	15.179	11.756	17.107	0.27		6.151	
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:		815	28.70	27.27	110.66	0.370	9.600	14.539	

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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075		0.051	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		822	27.91	30.40	106.84	1.291	1.080	8.637	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084		0.198	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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:		634	21.88	23.01	83.77	0.576	0	9.607	

Tuesday, 10.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	60	167	9.213	10.939	7.83	0.06		0.473	1;11;3;7
Vārīti 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:		706	20.14	26.34	94.43	0.440	9.800	9.759	

Wednesday, 11.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
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:		711	24.23	26.38	94.71	0.662	7.478	5.317	

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
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
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:		743	24.06	28.50	88.96	0.890	1.190	8.343	

Friday, 13.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ievārījuma 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:		616	19.87	21.30	85.90	0.840	6.200	6.790	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		870	29.49	28.93	120.61	0.750	0	13.567	

Tuesday, 10.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;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:		798	23.02	31.24	103.48	0.545	10.000	11.115	

Wednesday, 11.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
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:		773	26.68	31.11	97.12	0.712	7.528	5.605	

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
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
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:		888	26.64	31.68	112.91	1.070	1.440	10.981	

Friday, 13.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Ievārījuma 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:		703	23.24	24.09	97.82	1.040	6.200	7.383	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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

Monday, 9.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		905	30.96	30.87	123.65	0.864	0	14.771	

Tuesday, 10.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4.664	0.233	34.514	0.22		4.897	
Skabā 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:		813	23.45	31.26	106.62	0.565	10.000	11.560	

Wednesday, 11.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
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:		877	30.12	31.67	117.20	0.712	7.528	7.805	

Thursday, 12.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
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:		905	27.06	32.23	115.38	1.120	1.590	11.720	

Friday, 13.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	250	434	16.856	13.933	59.587	1.		2.965	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Ievārījuma 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:		819	27.07	29.43	110.90	1.300	6.500	8.676	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468	
Cūkgāļas strogonovs	60	134	7.259	10.404	2.93	0.183		0.142	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
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:		635	17.32	24.58	77.19	1.373	0.140	7.455	

Tuesday, 17.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.126	12.259	7.258	0.19		1.13	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
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:		673	26.85	23.42	88.21	0.480	5.700	8.162	

Wednesday, 18.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	150	208	10.107	8.697	22.067	0.225		3.082	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:		520	20.88	22.11	58.37	0.365	8.820	6.417	

Thursday, 19.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;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:		596	19.30	23.79	69.59	0.730	0.700	11.092	

Friday, 20.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7
Kartupeļu biežputra	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:		618	19.39	25.26	75.40	0.500	8.650	9.784	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		777	21.73	31.41	91.02	1.765	0.160	8.707	

Tuesday, 17.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11.126	12.259	7.258	0.19		1.13	1;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		788	29.96	24.27	111.16	0.550	5.800	10.039	

Wednesday, 18.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	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:		757	29.69	26.68	96.77	0.480	8.820	11.320	

Thursday, 19.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;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
kopā:		758	24.49	31.64	85.50	0.960	0.800	13.672	

Friday, 20.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7
Kartupeļu biežputra	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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		714	24.07	29.62	84.72	0.680	8.700	11.286	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

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									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgāļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		830	24.65	35.03	93.27	1.995	0.160	9.220	

Tuesday, 17.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa piena mērcē	120	221	13.351	14.711	8.709	0.228		1.356	1;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		839	32.49	27.34	114.48	0.628	6.000	10.762	

Wednesday, 18.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16.846	14.494	36.778	0.375		5.136	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:		826	33.06	29.58	104.13	0.555	8.820	12.347	

Thursday, 19.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	240	529	14.3	23.937	55.37	0.816		4.471	1;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
kopā:		882	28.80	37.08	98.46	1.146	0.800	15.776	

Friday, 20.December	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7
Kartupeļu biežputra	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:		818	27.51	30.18	104.80	0.680	8.700	13.486	