

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

Monday, 6.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>22.74</b>	<b>24.01</b>	<b>106.46</b>	<b>1.443</b>	<b>1.050</b>	<b>12.557</b>	

Tuesday, 7.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>706</b>	<b>23.13</b>	<b>22.65</b>	<b>100.23</b>	<b>0.800</b>	<b>8.800</b>	<b>11.228</b>	

Wednesday, 8.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>742</b>	<b>14.00</b>	<b>25.51</b>	<b>103.33</b>	<b>0.794</b>	<b>9.300</b>	<b>7.853</b>	

Thursday, 9.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>729</b>	<b>15.99</b>	<b>26.10</b>	<b>105.33</b>	<b>0.830</b>	<b>9.540</b>	<b>10.845</b>	

Friday, 10.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>583</b>	<b>13.27</b>	<b>20.20</b>	<b>85.52</b>	<b>1.582</b>	<b>0.810</b>	<b>8.360</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

Monday, 6.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>24.89</b>	<b>26.87</b>	<b>121.70</b>	<b>1.573</b>	<b>1.200</b>	<b>14.381</b>	

Tuesday, 7.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>752</b>	<b>24.50</b>	<b>23.87</b>	<b>107.57</b>	<b>0.860</b>	<b>9.000</b>	<b>12.646</b>	

Wednesday, 8.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>921</b>	<b>20.71</b>	<b>36.09</b>	<b>115.65</b>	<b>0.959</b>	<b>9.400</b>	<b>8.629</b>	

Thursday, 9.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>890</b>	<b>21.02</b>	<b>28.17</b>	<b>134.59</b>	<b>0.910</b>	<b>9.600</b>	<b>14.527</b>	

Friday, 10.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>18.59</b>	<b>23.36</b>	<b>123.28</b>	<b>1.856</b>	<b>1.080</b>	<b>12.072</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase veģetārā

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

Monday, 6.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>872</b>	<b>25.75</b>	<b>28.99</b>	<b>125.42</b>	<b>1.683</b>	<b>1.500</b>	<b>16.013</b>	

Tuesday, 7.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>907</b>	<b>29.27</b>	<b>27.10</b>	<b>133.11</b>	<b>1.030</b>	<b>9.100</b>	<b>15.868</b>	

Wednesday, 8.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>960</b>	<b>20.82</b>	<b>36.71</b>	<b>122.85</b>	<b>1.039</b>	<b>9.400</b>	<b>8.969</b>	

Thursday, 9.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>941</b>	<b>22.74</b>	<b>28.45</b>	<b>144.63</b>	<b>0.910</b>	<b>9.600</b>	<b>15.627</b>	

Friday, 10.January	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>883</b>	<b>20.54</b>	<b>27.93</b>	<b>134.77</b>	<b>2.115</b>	<b>1.080</b>	<b>12.682</b>	