

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeņu kotlete	60	147	4,424	8,36	13,27	0,051		1,31	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		666	16,94	31,66	77,63	1,361	1,350	11,541	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416		2,52	1;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu kiselis	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:		615	12,81	19,85	94,49	0,656	10,000	7,568	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena un kartupeļu plācenītis	150	272	11,783	10,887	30,875	0,222	3,	2,286	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		636	24,10	26,81	73,19	0,330	7,284	6,486	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		523	13,48	20,98	69,47	1,255	0,090	12,180	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		686	27,59	27,32	82,11	0,245	5,270	4,513	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		574	12,29	20,25	84,70	0,803	6,250	7,675	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06		1,528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		856	22,35	37,50	106,13	1,730	1,500	15,128	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu kiselis	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	15,20	22,32	109,12	0,914	10,000	9,059	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena un kartupeļu plācenītis	200	363	15,71	14,516	41,166	0,296	4,	3,047	1;3;7
Krējums skābs	50	101	1,3	10,	1,35				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		771	28,69	34,65	84,52	0,404	8,334	7,531	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8,138	9,737	21,322	1,68		8,344	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		769	20,77	29,49	104,06	2,170	0,090	17,700	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		787	31,91	32,08	92,22	0,295	5,270	5,049	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu kiselis	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:		722	16,50	23,46	109,64	1,062	6,275	10,389	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,4		6,953	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06		1,528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		890	23,71	39,13	109,68	2,010	1,500	16,518	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		848	19,30	25,07	133,80	1,172	10,000	11,650	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena un kartupeļu plācenītis	200	363	15,71	14,516	41,166	0,296	4,	3,047	1;3;7
Krējums skābs	50	101	1,3	10,	1,35				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		832	30,69	35,37	95,55	0,404	8,434	9,199	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8,138	9,737	21,322	1,68		8,344	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeni	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	120	120	1,177	10,866	4,477	0,12		0,084	1;7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	103	1,53	8,653	4,808	0,12	0,12	3,832	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		872	22,47	33,56	118,83	2,270	0,120	18,903	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pasta ar sieru	300	604	25,91	28,591	60,632	0,3		3,216	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		888	36,23	36,85	102,32	0,345	5,270	5,585	

sestdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flameri krēms	60	122	2,496	9,909	5,71	0,03	1,23	0,004	1;7
Ogu kiselis	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:		799	18,04	25,21	123,41	1,117	6,480	10,621	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Krāsni cepti dārzeņi	100	70	1,785	5,398	3,691			2,782	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	35	17	0,62	1,214	0,593		0,175	0,659	7,
Rutku salāti	35	24	0,343	1,816	1,615	0,21	0,525	0,991	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		551	12,40	22,50	73,31	0,610	1,150	10,503	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	100	147	12,976	2,887	16,833	1,036		0,831	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	35	8	0,289	0,422	0,773	0,07		0,279	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	35	14	0,512	0,985	0,826	0,07		0,526	7,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	205	2,928	12,528	19,964		2,1		1;3;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		662	25,67	25,20	81,62	1,176	7,100	3,729	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	150	93	2,476	4,756	10,104	1,578	0,75	2,748	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	35	15	0,5	1,115	1,013	0,035	0,175	0,385	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	35	17	0,439	0,764	2,025	0,035	0,035	1,055	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		612	21,59	24,64	74,66	2,298	0,960	5,323	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Siera mērce ar ķiploku	50	69	1,492	6,222	1,652	0,04		0,028	1;7
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0,491	2,171	1,447	0,14	0,175	0,892	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		579	17,54	23,50	73,81	0,465	7,850	7,210	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	30	21	0,48	0,933	2,667	0,06		0,72	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	30	21	0,316	1,539	1,356			0,695	
Grauzdētas auzu pārslas	10	43	0,976	1,516	6,375		1,42	0,418	1;7
Saldā biezpiena masa	40	54	4,247	2,618	3,13		2,		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		558	20,70	17,95	75,63	0,410	8,420	13,892	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Krāsni cepti dārzeņi	150	106	2,678	8,096	5,537	0,001		4,173	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0,708	1,387	0,678		0,2	0,753	7,
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		843	20,03	29,27	122,25	0,791	1,400	16,124	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19,464	4,331	25,249	1,555		1,247	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0,33	0,483	0,883	0,08		0,319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0,585	1,125	0,944	0,08		0,601	7,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	205	2,928	12,528	19,964		2,1		1;3;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		810	34,25	29,13	100,57	1,715	7,100	5,360	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	200	124	3,302	6,341	13,471	2,104	1,	3,663	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		782	27,96	31,56	95,09	3,034	1,240	6,444	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Siera mērce ar ķiploku	100	138	2,984	12,444	3,304	0,08		0,056	1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0,562	2,481	1,653	0,16	0,2	1,02	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		711	20,29	30,24	88,74	0,580	7,900	7,744	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	150	284	11,877	13,952	27,662	0,3		7,341	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0,527	2,564	2,26			1,159	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1,464	2,274	9,562		2,13	0,628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5,309	3,273	3,913		2,5		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		810	29,82	26,42	109,45	0,600	9,630	19,643	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	300	100	2,526	3,319	14,791	0,3	0,9	4,434	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Krāsni cepti dārzeņi	150	106	2,678	8,096	5,537	0,001		4,173	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0,708	1,387	0,678		0,2	0,753	7,
Rutku salāti	40	27	0,392	2,076	1,846	0,24	0,6	1,132	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		877	20,87	30,37	127,18	0,891	1,700	17,602	

otrdiena, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	150	221	19,464	4,331	25,249	1,555		1,247	1;3;7
Krējums skābs	40	80	1,04	8,	1,08				7,
Gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci un zaļumiem	40	9	0,33	0,483	0,883	0,08		0,319	
Balto redīsu salāti ar puraviem un krējumu	40	16	0,585	1,125	0,944	0,08		0,601	7,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	205	2,928	12,528	19,964		2,1		1;3;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		831	34,51	31,13	100,84	1,715	7,100	5,360	

trešdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	250	155	4,127	7,926	16,839	2,63	1,25	4,579	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kīnas kāpostu salāti ar ķirbi	40	17	0,572	1,274	1,158	0,04	0,2	0,44	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	40	19	0,501	0,873	2,314	0,04	0,04	1,206	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		813	28,78	33,15	98,46	3,560	1,490	7,360	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Siera mērce ar ķiploku	130	179	3,88	16,177	4,296	0,104		0,073	1;7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0,562	2,481	1,653	0,16	0,2	1,02	
Burkānu kolrābjū salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		809	22,31	34,07	102,55	0,654	7,900	7,992	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu plācenītis	150	284	11,877	13,952	27,662	0,3		7,341	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,865	5,333	0,12		1,44	
Rivēts ķirbis ar dzērvenēm	60	41	0,632	3,077	2,711			1,391	
Grauzdētas auzu pārslas	15	64	1,464	2,274	9,562		2,13	0,628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5,309	3,273	3,913		2,5		7,
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0,985	0,335	9,9		5,	2,915	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		824	30,08	27,24	110,79	0,620	9,630	20,115	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		643	25,82	26,58	74,24	1,530	0	5,250	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1,011	4,212	2,347	0,004	0,225	1,106	
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		574	12,29	20,25	84,70	0,803	6,250	7,675	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	70	133	5,542	6,511	12,909	0,14		3,426	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		675	17,63	27,42	87,23	0,380	9,500	11,869	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	134	2,107	9,863	9,145	0,8		2,902	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		815	32,01	33,32	95,59	1,935	0	6,166	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flameri krēms	50	102	2,08	8,258	4,758	0,025	1,025	0,003	1;7
Ogu ķiselis	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:		722	16,50	23,46	109,64	1,062	6,275	10,389	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		784	21,73	30,49	102,80	0,440	9,500	14,437	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	168	2,634	12,329	11,431	1,		3,627	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumu eļļas mērci	80	43	1,222	2,577	3,763	0,32		2,694	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		849	32,54	35,79	97,88	2,135	0	6,891	

ceturtdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1,123	4,68	2,608	0,005	0,25	1,229	
Flameri krēms	60	122	2,496	9,909	5,71	0,03	1,23	0,004	1;7
Ogu kiselis	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:		799	18,04	25,21	123,41	1,117	6,480	10,621	

piektdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0,636	3,36	1,963	0,04	0,24	0,607	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	1;7
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		826	23,08	30,97	110,70	0,490	9,500	15,487	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeņu kotlete	60	147	4,424	8,36	13,27	0,051		1,31	1;10;11;3;7
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2,069	11,516	5,234	0,27	1,35	3,151	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		666	16,94	31,66	77,63	1,361	1,350	11,541	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu siera mērcē	100	68	2,525	4,734	3,635	0,416		2,52	1;7
Vāriti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķiselis	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:		615	12,81	19,85	94,49	0,656	10,000	7,568	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena un kartupeļu plācenītis	150	272	11,783	10,887	30,875	0,222	3,	2,286	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	41	1,253	1,958	4,46		0,45	2,556	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		636	24,10	26,81	73,19	0,330	7,284	6,486	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Sautēti dārzeni	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Vāriti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		523	13,48	20,98	69,47	1,255	0,090	12,180	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		686	27,59	27,32	82,11	0,245	5,270	4,513	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06		1,528	1;10;11;3;7
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		856	22,35	37,50	106,13	1,730	1,500	15,128	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Vāriti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķiselis	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	15,20	22,32	109,12	0,914	10,000	9,059	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena un kartupeļu plācenītis	200	363	15,71	14,516	41,166	0,296	4,	3,047	1;3;7
Krējums skābs	50	101	1,3	10,	1,35				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1,392	2,176	4,956		0,5	2,84	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		771	28,69	34,65	84,52	0,404	8,334	7,531	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8,138	9,737	21,322	1,68		8,344	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
Vāriti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	90	77	1,148	6,49	3,606	0,09	0,09	2,874	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		769	20,77	29,49	104,06	2,170	0,090	17,700	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		787	31,91	32,08	92,22	0,295	5,270	5,049	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6,782	8,114	17,768	1,4		6,953	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06		1,528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		890	23,71	39,13	109,68	2,010	1,500	16,518	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeni siera mērcē	200	135	5,051	9,467	7,269	0,832		5,04	1;7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	28	0,63	1,995	1,808	0,09		0,554	
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		848	19,30	25,07	133,80	1,172	10,000	11,650	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biezpiena un kartupeļu plācenītis	200	363	15,71	14,516	41,166	0,296	4,	3,047	1;3;7
Krējums skābs	50	101	1,3	10,	1,35				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Ābolu smalkmaizīte	45	115	2,166	3,682	18,003	0,108	3,834	0,544	1;3
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		832	30,69	35,37	95,55	0,404	8,434	9,199	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8,138	9,737	21,322	1,68		8,344	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēti dārzeni	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	120	120	1,177	10,866	4,477	0,12		0,084	1;7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	103	1,53	8,653	4,808	0,12	0,12	3,832	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		872	22,47	33,56	118,83	2,270	0,120	18,903	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pasta ar sieru	300	604	25,91	28,591	60,632	0,3		3,216	1;3;7;9
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0,969	3,761	2,159	0,045	0,27	0,843	
Zemeņu uzpūtenis	100	91	1,226	0,214	20,492		5,	0,426	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		888	36,23	36,85	102,32	0,345	5,270	5,585	