

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klaseveģetārā

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

Monday, 12.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Skābā krējuma mērce	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7;9
Vārīti griķi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Mango un jogurta kokteilis	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	30	####	#####	####					#####
Vārīta pasta - makaroni	150	####	#####	####	#####	####			#####
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	####	#####	####	#####	####		#####	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējuma un tomātu mērce	50	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Piena mērce mājas gaumē	50	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	####	#####	####	#####		####	#####	1;7
Zemeņu mērce	150	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Launags									
Rasolņiks	150	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				#####
Sautēti dārzeņi	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārīti griķi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Biešu - burkānu salāti	60	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Saturday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	30	####	#####	####					#####
Vārīta pasta - makaroni	150	####	#####	####	#####	####			#####
Burkānu salāti ar eļļu	60	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klaseveģetārā

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

Monday, 12.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Skābā krējuma mērce	150	####	#####	####	#####	####		#####	1;7;9
Vārīti griķi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Mango un jogurta kokteilis	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	50	####	#####	####	#####				#####
Vārīta pasta - makaroni	200	####	#####	####	#####	####			#####
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	####	#####	####	#####	####		#####	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējuma un tomātu mērce	75	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Vārīti kartupeļi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Piena mērce mājas gaumē	50	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	####	#####	####	#####		####	#####	1;7
Zemeņu mērce	150	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Launags									
Rasolņiks	200	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Sautēti dārzeņi	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārīti griķi	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Biešu - burkānu salāti	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Saturday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	40	####	#####	####	#####				#####
Vārīta pasta - makaroni	200	####	#####	####	#####	####			#####
Burkānu salāti ar eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.kl.veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 12.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Skābā krējuma mērce	150	####	#####	####	#####	####		#####	1;7;9
Vārīti griķi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Mango un jogurta kokteilis	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 13.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	50	####	#####	####					#####
Vārīta pasta - makaroni	250	####	#####	####	#####	####			#####
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 14.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	####	#####	####	#####	####		#####	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējuma un tomātu mērce	75	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	####	#####	####	#####	####	####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 15.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	120	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Vārīti kartupeļi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Piena mērce mājas gaumē	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	####	#####	####	#####		####	#####	1;7
Zemeņu mērce	150	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 16.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Launags									
Rasolņiks	250	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Sautēti dārzeņi	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Vārīti griķi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Biešu - burkānu salāti	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Saturday, 17.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	40	####	#####	####					#####
Vārīta pasta - makaroni	250	####	#####	####	#####	####			#####
Burkānu salāti ar eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klaseveģetārā

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

Monday, 19.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				#####
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējuma un tomātu mērce	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Vāriti griķi	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Tuesday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	####	#####	####	#####			#####	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	####	#####	####	#####	####			#####
Piena mērce mājas gaumē	50	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Smalkmaizīte iepirktā	45	####	#####	####	#####			#####	1;3;7
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ābolu un kanēļa krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	150	####	#####	####	#####	####		#####	1;3
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Kakao putukrējums	40	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Spinātu un rīsu kotlete	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Kartupeļu biezputra	150	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klaseveģetārā

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

Monday, 19.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējuma un tomātu mērce	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Vārīti griķi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Tuesday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	####	#####	####	#####			#####	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	####	#####	####	#####	####			#####
Piena mērce mājas gaumē	50	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Smalkmaizīte iepirktā	45	####	#####	####	#####			#####	1;3;7
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ābolu un kanēļa krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	200	####	#####	####	#####	####		#####	1;3
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Kakao putukrējums	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	20	####	#####	####	#####				#####
Spinātu un rīsu kotlete	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	80	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.kl.veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 19.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	####	#####	####	#####	####		#####	
Krējuma un tomātu mērce	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Vārīti griķi	300	####	#####	####	#####	####		#####	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Tuesday, 20.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	####	#####	####	#####			#####	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	250	####	#####	####	#####	####			#####
Piena mērce mājas gaumē	50	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Smalkmaizīte iepirkta	45	####	#####	####	#####			#####	1;3;7
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 21.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	300	####	#####	####	#####	####		#####	
Biešu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Ābolu un kanēļa krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Ogu ķīselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 22.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	250	####	#####	####	#####	####		#####	1;3
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Kakao putukrējums	50	####	#####	####	#####		####	#####	#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 23.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Krējums skābs	30	####	#####	####	#####				#####
Spinātu un rīsu kotlete	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Rudzu maize	80	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klaseveģetārā

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

Monday, 26.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	####	#####	####	#####	####		####	1;3;9
Krējums skābs	5	####	#####	####	#####				####
Siers	30	####	#####	####					####
Vārīta pasta - makaroni	150	####	#####	####	#####	####			####
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	####	#####	####	#####			####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			####	####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	####	

Tuesday, 27.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	####	#####	####	#####	####		####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	####	#####	####	#####	####		####	1;7
Vārīti griķi	150	####	#####	####	#####	####		####	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	####	#####	####	#####		####	####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			####	####
Rupjmaizes krēms	50	####	#####	####	#####		####	####	1;7
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Wednesday, 28.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	70	####	#####	####	#####	####		####	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	####	#####	####	#####	####		####	####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	####	#####	####	#####	####		####	
Svaigā siera krēms	40	####	#####	####	#####		####	####	####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			####	####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Thursday, 29.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	####	#####	####	#####	####	####	####	####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	####	#####	####	#####	####		####	####
Marinēti gurķi	50	####	#####		#####				
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			####	####
Āboli	100	####	#####	####	#####			####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Friday, 30.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	150	####	#####	####	#####	####		####	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	####	#####	####	#####	####			####
Sarkano kāpostu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	####	
Biezpienkrēms	50	####	#####	####	#####		####		####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klaseveģetārā

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

Monday, 26.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	####	#####	####	#####	####		####	1;3;9
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Siers	40	####	#####	####					####
Vārīta pasta - makaroni	200	####	#####	####	#####	####			####
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	####	#####	####	#####			####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			####	####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	####	

Tuesday, 27.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	####	#####	####	#####	####		####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	####	#####	####	#####	####		####	1;7
Vārīti griķi	200	####	#####	####	#####	####		####	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	####	#####	####	#####		####	####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			####	####
Rupjmaizes krēms	50	####	#####	####	#####		####	####	1;7
Ogu ķiselis	100	####	#####	####	#####		####	####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Wednesday, 28.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	70	####	#####	####	#####	####		####	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	####	#####	####	#####	####		####	####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	####	#####	####	#####	####		####	
Svaigā siera krēms	40	####	#####	####	#####		####	####	####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	####	
Piens	200	####	#####	####	#####				####
Rudzu maize	60	####	#####	####	#####			####	####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Thursday, 29.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	200	####	#####	####	#####	####	####	####	####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				####
Rīsi ar dārzeņiem un olu	350	####	#####	####	#####	####		####	####
Marinēti gurķi	50	####	#####		#####				
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			####	####
Āboli	100	####	#####	####	#####			####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Friday, 30.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	200	####	#####	####	#####	####		####	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	####	#####	####	#####	####			####
Sarkano kāpostu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	####	
Biezpienkrēms	50	####	#####	####	#####		####		####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	####	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.kl.veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 26.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	####	#####	####	#####	####		#####	1;3;9
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Siers	40	####	#####	####					#####
Vārīta pasta - makaroni	250	####	#####	####	#####	####			#####
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	####	#####	####	#####			#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	0	#####	

Tuesday, 27.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	####	#####	####	#####	####		#####	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Vārīti griķi	250	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	####	#####	####	#####		####	#####	
Rudzu maize	20	####	#####	####	#####			#####	#####
Rupjmaizes krēms	50	####	#####	####	#####		####	#####	1;7
Ogu ķīselis	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Wednesday, 28.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	120	####	#####	####	#####	####		#####	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	####	#####	####	#####	####		#####	
Svaigā siera krēms	40	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
Piens	200	####	#####	####	#####				#####
Rudzu maize	60	####	#####	####	#####			#####	#####
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Thursday, 29.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	####	#####	####	#####	####	####	#####	#####
Krējums skābs	10	####	#####	####	#####				#####
Rīsi ar dārzeņiem un olu	400	####	#####	####	#####	####		#####	#####
Marinēti gurķi	50	####	#####		#####				
Rudzu maize	40	####	#####	####	#####			#####	#####
Āboli	100	####	#####	####	#####			#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	

Friday, 30.January	Svars, g	Kcal	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrā ti	Sāls	Cukur s	Šķiedrv ielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņi siera mērcē	200	####	#####	####	#####	####		#####	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	####	#####	####	#####	####			#####
Sarkano kāpostu salāti	80	####	#####	####	#####	####	####	#####	
Biezpienkrēms	50	####	#####	####	#####		####		#####
Zemeņu mērce	100	####	#####	####	#####		####	#####	
kopā:		####	#####	####	#####	####	####	#####	