

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, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Skābā krējuma mērce	100	113	1,634	9,695	4,705	0,1		0,449	1;7;9
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		685	19,36	20,20	105,41	1,210	0	11,316	

otrdiena, 13.janvāris	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,
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 eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		541	20,14	18,70	71,33	0,830	1,250	5,717	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06		1,528	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
kopā:		623	17,45	22,87	86,74	0,335	5,160	4,367	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un risu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,845		2,109	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1,666	12,02	10,14		4,08	0,441	1;7
Zemeņu mērce	150	76	0,964	0,48	15,997		7,5	1,92	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		643	15,95	23,08	90,96	1,786	11,980	11,325	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar eļļu	60	21	0,6	0,72	2,88	0,12		2,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		624	26,89	22,48	77,17	0,870	0	6,552	

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, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2		4,744	
Skābā krējuma mērce	150	169	2,451	14,543	7,058	0,15		0,673	1;7;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		836	22,94	27,14	124,01	1,750	0	14,129	

otrdiena, 13.janvāris	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,
Siers	50	170	12,4	13,4					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		716	28,32	26,00	90,29	1,080	1,400	6,456	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,06		1,528	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
kopā:		705	18,82	25,01	100,85	0,408	5,160	4,613	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un risu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,845		2,109	1;11;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1,666	12,02	10,14		4,08	0,441	1;7
Zemeņu mērce	150	76	0,964	0,48	15,997		7,5	1,92	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		732	18,73	23,41	108,84	1,836	11,980	13,538	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16		2,88	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		775	33,05	27,88	96,46	1,160	0	8,370	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2		4,744	
Skābā krējuma mērce	150	169	2,451	14,543	7,058	0,15		0,673	1;7;9
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,2		2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Mango un jogurta kokteilis	200	141	6,6	3,64	21,2				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		891	24,17	27,40	135,98	1,800	0	14,657	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	50	170	12,4	13,4					7,
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		824	31,54	27,94	109,24	1,330	1,550	7,195	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,076		1,965	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
kopā:		824	21,63	29,02	118,70	0,494	5,200	5,691	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un risu kotlete	120	160	5,464	5,8	21,522	1,014		2,531	1;11;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Piena mērce mājās gaumē	100	86	3,274	5,36	6,4	1,002		0,299	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	155	1,666	12,02	10,14		4,08	0,441	1;7
Zemeņu mērce	150	76	0,964	0,48	15,997		7,5	1,92	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		801	21,28	27,06	115,63	2,506	11,980	14,109	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Burkānu salāti ar eļļu	80	28	0,8	0,96	3,84	0,16		2,88	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		886	36,54	30,36	114,78	1,410	0	9,467	

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, 19.janvāris	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,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Krējuma un tomātu mērce	100	98	1,002	8,15	5,157	0,09		0,063	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		514	14,17	20,07	69,24	1,960	0,400	11,074	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Smalkmaizīte iepirkta	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
kopā:		702	27,67	27,85	83,57	1,181	0,800	3,055	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	240	8,513	8,621	31,672	0,76		7,914	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		715	20,05	24,98	101,10	0,920	10,080	14,445	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	150	223	5,133	8,547	30,448	1,647		3,286	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kakao putukrējums	40	141	1,138	12,894	4,985		3,2	0,365	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		687	17,31	28,92	86,85	1,647	8,200	9,131	

piektdiena, 23.janvāris	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,
Spīnātu un rīsu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,845		2,109	1;11;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		553	18,96	17,88	78,01	2,435	0	13,850	

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, 19.janvāris	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,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Krējuma un tomātu mērce	100	98	1,002	8,15	5,157	0,09		0,063	1;7
Vārti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		720	19,85	23,50	106,92	2,340	0,400	14,621	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Smalkmaizīte iepirkta	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
kopā:		793	30,46	29,23	100,06	1,381	0,800	3,055	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	250	300	10,641	10,777	39,59	0,95		9,892	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		827	23,90	27,42	119,06	1,110	10,080	17,523	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	200	297	6,844	11,396	40,597	2,196		4,381	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kakao putukrējums	50	176	1,422	16,118	6,232		4,	0,456	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		797	19,31	34,99	98,24	2,196	9,000	10,317	

piektdiena, 23.janvāris	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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Spīnātu un rīsu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,845		2,109	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1,83	3,846	2,689	0,48		1,242	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		811	27,33	24,30	118,62	2,975	0	19,954	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 19.janvāris	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,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2		4,744	
Krējuma un tomātu mērce	100	98	1,002	8,15	5,157	0,09		0,063	1;7
Vārīti griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0,3		3,168	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1,42	3,196	2,915	0,1	0,5	1,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		844	23,92	27,24	125,53	3,090	0,500	18,368	

otrdienā, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Smalkmaizīte iepirkta	45	115	2,16	3,645	18,			0,54	1;3;7
kopā:		884	33,26	30,62	116,56	1,581	0,800	3,055	

trešdienā, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	300	360	12,77	12,932	47,508	1,14		11,87	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Ābolu un kanēļa krēms	50	108	1,661	7,304	8,88		5,	0,538	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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		887	26,03	29,57	126,98	1,300	10,080	19,501	

ceturtdienā, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu kotlete	250	371	8,555	14,245	50,747	2,745		5,476	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kakao putukrējums	50	176	1,422	16,118	6,232		4,	0,456	7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		871	21,02	37,84	108,39	2,745	9,000	11,412	

piektdienā, 23.janvāris	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	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Spīnātu un rīsu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,845		2,109	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1,83	3,846	2,689	0,48		1,242	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		865	28,95	27,92	122,45	3,255	0	21,345	

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, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		553	21,00	19,17	72,30	1,200	0	5,803	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rupjmaizes krēms	50	144	2,128	10,828	9,55		4,	0,4	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		694	18,28	24,69	98,98	1,000	9,400	9,547	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3,188	3,384	12,555	0,592		1,477	1;11;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		602	19,97	22,06	79,44	0,992	8,200	8,895	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	93	1,926	4,709	10,629	0,45	1,5	2,66	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8,857	11,656	41,203	1,15		2,537	3,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		555	13,31	19,25	75,04	1,600	1,500	8,297	

piektdiena, 30.janvāris	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
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		591	18,21	23,10	75,80	1,544	10,400	7,100	

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, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1,288	2,302	5,894			3,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		723	27,43	25,98	92,75	1,600	0	7,156	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0,98	9,055	3,73	0,1		0,07	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rupjmaizes krēms	50	144	2,128	10,828	9,55		4,	0,4	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		818	20,56	30,35	114,80	1,100	9,600	11,246	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3,188	3,384	12,555	0,592		1,477	1;11;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		718	23,87	23,58	100,19	1,112	8,200	11,405	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirņiņu zupa	200	124	2,568	6,278	14,173	0,6	2,	3,546	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	350	429	12,4	16,318	57,684	1,61		3,551	3,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		760	19,22	25,76	105,11	2,210	2,000	11,297	

piektdiena, 30.janvāris	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
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		716	22,27	26,86	94,11	1,952	10,400	8,360	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 26.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	127	3,807	6,418	13,218	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	40	136	9,92	10,72					7,
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	50	1,288	2,302	5,894			3,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		839	30,99	28,65	111,89	2,000	0	7,866	

otrdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2,396	2,422	4,975	0,8		3,163	
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	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1,67	2,611	5,947		0,6	3,408	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Rupjmaizes krēms	50	144	2,128	10,828	9,55		4,	0,4	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		873	21,80	30,62	126,78	1,150	9,600	11,774	

trešdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Spinātu un rīsu kotlete	120	160	5,464	5,8	21,522	1,014		2,531	1;11;3
Kartupeļu biezputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	48	1,83	3,846	2,689	0,48		1,242	
Svaigā siera krēms	40	120	1,683	10,485	4,607		3,2		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		842	28,11	27,75	117,96	1,744	8,200	13,923	

ceturtdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	155	3,21	7,848	17,716	0,75	2,5	4,433	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	400	491	14,172	18,649	65,924	1,84		4,059	3,
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		852	21,63	29,66	116,89	2,590	2,500	12,692	

piektdiena, 30.janvāris	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
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Biezpienkrēms	50	104	4,262	6,561	6,898		5,		7,
Zemeņu mērce	100	51	0,643	0,32	10,665		5,	1,28	
kopā:		807	25,07	28,24	110,61	2,152	10,400	8,360	