

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

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, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	144	7,444	11,506	2,88	0,64		0,998	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		511	19,67	21,66	58,88	1,550	0,400	7,813	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,882	10,139	1,538	0,08		0,266	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		621	15,93	16,40	99,77	0,510	5,080	10,824	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	153	7,968	11,139	4,633	0,2		0,334	1;3
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		617	21,40	21,49	82,26	1,240	0,655	5,830	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	250	270	14,78	17,023	14,027	1,		2,712	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		568	19,44	19,03	77,54	1,120	4,000	7,832	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6,922	10,387	2,292	0,211		0,645	1,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
kopā:		548	14,70	16,48	85,16	0,441	5,160	3,894	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

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, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		722	28,36	29,60	84,32	2,120	0,400	10,395	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	150	233	12,904	19,011	2,884	0,15		0,499	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		767	23,01	25,33	108,96	0,630	5,080	12,170	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		808	28,14	28,56	106,86	1,595	0,820	6,725	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažupa	400	432	23,648	27,236	22,442	1,6		4,338	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		750	28,37	29,27	90,68	1,720	5,000	9,657	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	120	223	11,867	17,806	3,929	0,362		1,107	1,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1,426	3,882	3,556	0,08	0,16	0,982	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
kopā:		750	22,49	24,28	109,65	0,642	5,160	5,687	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,		2,276	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	216	11,166	17,26	4,321	0,96		1,497	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0,768	4,154	4,086	0,16	0,4	2,765	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		808	31,61	31,50	98,27	2,370	0,400	11,378	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	150	233	12,904	19,011	2,884	0,15		0,499	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0,24	0,12	2,85	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		890	26,36	27,70	130,08	0,760	5,120	15,333	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		828	28,86	29,44	109,13	1,645	0,985	7,486	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	450	486	26,604	30,641	25,248	1,8		4,881	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		804	31,33	32,67	93,49	1,920	5,000	10,200	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	150	279	14,834	22,258	4,911	0,452		1,383	1,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1,17	0,238	18,806		5,	0,474	1,
Rīsu dzēriens	100	61	0,1	1,4	12,				
kopā:		875	26,94	29,80	124,35	0,802	5,200	6,440	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

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, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,63	0,45	1,087	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13,435	11,659	31,754	0,96		1,174	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maīze	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		516	20,40	22,58	56,71	1,910	0,850	5,401	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	158	9,017	12,205	3,01	0,2		0,42	1;3
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rudzu maīze	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Smalkmaīzīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
kopā:		614	17,54	23,52	82,02	0,720	0	5,559	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
Svaīgu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maīze	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		566	21,23	19,03	76,52	1,142	0,400	9,459	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	263	11,578	18,648	11,018	0,25	0,25	1,439	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		561	16,24	20,66	74,53	0,370	4,250	6,559	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

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, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5,501	7,575	15,481	0,84	0,6	1,449	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17,914	15,545	42,339	1,28		1,565	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		702	27,98	28,64	81,21	2,440	1,000	7,254	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
kopā:		804	24,13	29,30	109,23	0,875	0	7,354	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17,486	13,988	66,774	1,		3,094	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		746	27,92	24,05	102,94	1,456	0,400	12,382	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	400	421	18,526	29,837	17,629	0,4	0,4	2,302	1,
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
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,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		739	23,25	31,87	85,87	0,520	5,400	7,621	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6,876	9,468	19,352	1,05	0,75	1,811	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22,392	19,432	52,924	1,6		1,956	1,
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		836	33,83	34,42	95,66	2,970	1,150	8,007	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Smalkmaīzīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
kopā:		859	25,37	29,57	121,21	0,925	0	7,882	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Plovs ar vistas gaļu	300	558	20,983	16,786	80,129	1,2		3,713	
Svaīgu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1,114	1,741	3,965		0,4	2,272	
Rudzu maīze	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		875	32,88	28,78	119,33	1,770	0,400	14,205	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	450	474	20,841	33,566	19,833	0,45	0,45	2,59	1,
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maīze	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		843	27,28	35,88	98,11	0,570	5,450	9,009	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bez piena

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

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Vegāniskais siers Gouda	30	89		7,2	6,3				
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0,773	1,381	3,536			1,931	
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
kopā:		500	16,20	17,91	67,27	1,320	0	4,713	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05			
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		601	19,15	22,15	79,37	0,840	4,000	7,146	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīta pasta - makaroni	150	273	8,395	4,16	49,481	0,6			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
kopā:		551	19,26	16,70	78,94	0,870	4,600	3,778	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdīni	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		527	14,61	23,06	66,00	0,840	0,400	5,400	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bez piena

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

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Vegāniskais siers Gouda	40	119		9,6	8,4				
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			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:		707	22,52	24,16	97,91	1,800	0	6,120	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	100	316	18,034	24,41	6,021	0,4		0,839	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		836	27,66	31,21	108,30	1,115	5,000	10,210	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		756	28,31	24,96	101,81	1,150	5,800	5,103	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīni	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		777	23,08	34,10	95,07	1,295	0,400	7,529	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi bez piena

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	300	159	10,29	8,267	10,533	1,2		2,936	
Vegāniskais siers Gouda	50	149		12,	10,5				
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			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:		854	27,03	29,32	118,26	2,200	0	6,610	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	100	316	18,034	24,41	6,021	0,4		0,839	1,3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Baltā mērce	75	58	0,094	1,057	11,955	0,075			
Redisu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		873	28,72	31,26	116,15	1,165	5,000	11,323	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	150	227	14,514	14,888	8,164	0,15		1,066	
Vārīta pasta - makaroni	250	455	13,991	6,934	82,469	1,			1,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Risu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,12		0,126	
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
kopā:		860	31,39	27,19	119,32	1,370	6,000	5,681	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1,822	12,758	9,462	0,25		3,722	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Ogu augļu dzēriens	200	64	0,033		15,936				
kopā:		809	23,44	36,66	96,96	1,345	0,400	8,273	