

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	150	93	6,027	4,924	5,934	0,6		1,366	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7,9
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>607</b>	<b>26,54</b>	<b>24,91</b>	<b>68,76</b>	<b>1,050</b>	<b>0,400</b>	<b>7,125</b>	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgāļas mērce	70	112	8,043	7,062	4,072	0,28		0,382	1;7
Kartupeļu biezputra	200	184	4,598	7,436	24,237	0,8		3,066	7,
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,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>733</b>	<b>20,23</b>	<b>28,31</b>	<b>96,98</b>	<b>1,240</b>	<b>7,580</b>	<b>10,541</b>	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	60	2,167	2,639	6,809	0,15	0,495	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
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,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
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,
<b>kopā:</b>		<b>631</b>	<b>23,11</b>	<b>24,46</b>	<b>77,62</b>	<b>1,691</b>	<b>0,655</b>	<b>5,980</b>	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Gulažupa	200	216	11,824	13,618	11,221	0,8		2,169	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>589</b>	<b>16,43</b>	<b>27,37</b>	<b>68,53</b>	<b>0,800</b>	<b>5,750</b>	<b>6,063</b>	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāļa 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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>583</b>	<b>21,00</b>	<b>19,08</b>	<b>82,16</b>	<b>0,441</b>	<b>5,160</b>	<b>3,894</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	200	124	8,036	6,565	7,912	0,8		1,821	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>760</b>	<b>33,25</b>	<b>32,00</b>	<b>84,40</b>	<b>1,360</b>	<b>0,400</b>	<b>8,241</b>	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgāļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Kartupeļu biezputra	250	230	5,747	9,295	30,297	1,		3,832	7,
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,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>827</b>	<b>24,83</b>	<b>33,20</b>	<b>104,78</b>	<b>1,560</b>	<b>7,580</b>	<b>11,470</b>	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	80	2,889	3,519	9,078	0,2	0,66	3,043	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
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,
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
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,
<b>kopā:</b>		<b>813</b>	<b>29,95</b>	<b>32,18</b>	<b>98,37</b>	<b>2,021</b>	<b>0,820</b>	<b>6,875</b>	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Gulažupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2		3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2,196	11,79	16,822		1,75		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>24,25</b>	<b>35,48</b>	<b>89,05</b>	<b>1,200</b>	<b>6,750</b>	<b>8,447</b>	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9,889	14,839	3,274	0,302		0,922	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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>26,81</b>	<b>23,92</b>	<b>106,00</b>	<b>0,582</b>	<b>5,160</b>	<b>5,502</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa	250	155	10,044	8,207	9,89	1,		2,276	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7,9
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>846</b>	<b>36,49</b>	<b>33,90</b>	<b>98,36</b>	<b>1,610</b>	<b>0,400</b>	<b>9,224</b>	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48		0,654	1;7
Kartupeļu biežputra	250	230	5,747	9,295	30,297	1,		3,832	7,
Biešu salāti	80	67	1,14	4,076	6,464	0,16	0,08	1,9	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>911</b>	<b>28,85</b>	<b>35,50</b>	<b>115,98</b>	<b>1,640</b>	<b>7,580</b>	<b>12,679</b>	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	100	3,611	4,399	11,348	0,25	0,825	3,804	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļas kotlete mājas 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,
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
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,
<b>kopā:</b>		<b>834</b>	<b>30,67</b>	<b>33,06</b>	<b>100,64</b>	<b>2,071</b>	<b>0,985</b>	<b>7,636</b>	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Gulašzupa	300	324	17,736	20,427	16,832	1,2		3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Cepumu - skābā krējuma deserts	60	214	2,635	14,148	20,187		2,1		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>814</b>	<b>24,69</b>	<b>37,84</b>	<b>92,41</b>	<b>1,200</b>	<b>7,100</b>	<b>8,447</b>	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	120	223	11,867	17,806	3,929	0,362		1,107	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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>854</b>	<b>30,27</b>	<b>27,95</b>	<b>120,36</b>	<b>0,712</b>	<b>5,200</b>	<b>6,164</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4,126	5,681	11,611	0,63	0,45	1,087	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
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,
<b>kopā:</b>		<b>526</b>	<b>20,53</b>	<b>23,58</b>	<b>56,85</b>	<b>1,910</b>	<b>0,850</b>	<b>5,401</b>	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cisiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6				7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rudzu maīze	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Smalkmaizīte	45	152	2,16	5,445	22,95			0,855	1;3;6
<b>kopā:</b>		<b>560</b>	<b>14,84</b>	<b>21,19</b>	<b>76,41</b>	<b>0,275</b>	<b>0</b>	<b>5,073</b>	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10,491	8,393	40,064	0,6		1,857	
Svaigu 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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>24,26</b>	<b>21,23</b>	<b>72,30</b>	<b>0,942</b>	<b>0,400</b>	<b>8,841</b>	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	210	9,263	14,918	8,815	0,2	0,2	1,151	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
Rudzu maīze	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,	
<b>kopā:</b>		<b>573</b>	<b>23,53</b>	<b>24,51</b>	<b>62,28</b>	<b>0,200</b>	<b>6,700</b>	<b>5,045</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5,501	7,575	15,481	0,84	0,6	1,449	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
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,
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>28,24</b>	<b>30,64</b>	<b>81,48</b>	<b>2,440</b>	<b>1,000</b>	<b>7,254</b>	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vāriti cisiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579	0,045		0,032	1;7
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
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
<b>kopā:</b>		<b>721</b>	<b>20,63</b>	<b>25,91</b>	<b>99,73</b>	<b>0,325</b>	<b>0</b>	<b>6,701</b>	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13,988	11,191	53,419	0,8		2,475	
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>718</b>	<b>29,36</b>	<b>26,97</b>	<b>88,82</b>	<b>1,256</b>	<b>0,400</b>	<b>10,663</b>	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	300	316	13,894	22,378	13,222	0,3	0,3	1,726	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		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,	
<b>kopā:</b>		<b>760</b>	<b>30,07</b>	<b>33,27</b>	<b>81,59</b>	<b>0,300</b>	<b>7,800</b>	<b>6,919</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6,876	9,468	19,352	1,05	0,75	1,811	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
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 maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>856</b>	<b>34,09</b>	<b>36,42</b>	<b>95,93</b>	<b>2,970</b>	<b>1,150</b>	<b>8,007</b>	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8,475	12,525	3,9				7,
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0,752	6,112	3,868	0,068		0,047	1;7
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
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
<b>kopā:</b>		<b>801</b>	<b>22,12</b>	<b>28,21</b>	<b>113,00</b>	<b>0,398</b>	<b>0</b>	<b>7,244</b>	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7,345	9,696	15,155	0,57		6,02	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>898</b>	<b>36,05</b>	<b>31,99</b>	<b>115,24</b>	<b>1,570</b>	<b>0,400</b>	<b>13,586</b>	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	300	316	13,894	22,378	13,222	0,3	0,3	1,726	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>811</b>	<b>31,79</b>	<b>33,55</b>	<b>91,63</b>	<b>0,300</b>	<b>7,800</b>	<b>8,019</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	15	39	1,29	0,21	7,53			0,825	1,
<b>kopā:</b>		<b>595</b>	<b>27,82</b>	<b>22,07</b>	<b>70,24</b>	<b>1,320</b>	<b>0</b>	<b>4,713</b>	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	60	36	0,648	3,072	1,584	0,24		1,2	
Ceļtās auzu pārslas ar putukrējumu	25	96	1,532	6,27	8,344		1,775	0,523	1;7
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,
<b>kopā:</b>		<b>653</b>	<b>22,19</b>	<b>28,70</b>	<b>74,72</b>	<b>0,720</b>	<b>5,775</b>	<b>8,404</b>	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
Citronu biezpienkrēms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	80	42	0,64	0,32	8,392		4,	1,28	
<b>kopā:</b>		<b>581</b>	<b>24,81</b>	<b>21,47</b>	<b>70,21</b>	<b>0,750</b>	<b>7,100</b>	<b>3,652</b>	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	150	95	1,094	7,654	5,678	0,15		2,234	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Plovs ar cūkgāļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
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				
<b>kopā:</b>		<b>572</b>	<b>15,66</b>	<b>26,69</b>	<b>67,87</b>	<b>0,900</b>	<b>0,400</b>	<b>5,410</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	106	6,86	5,511	7,022	0,8		1,957	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>779</b>	<b>34,90</b>	<b>27,22</b>	<b>97,02</b>	<b>1,600</b>	<b>0</b>	<b>5,631</b>	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35		2,84	0,837	1;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,
<b>kopā:</b>		<b>794</b>	<b>25,11</b>	<b>33,78</b>	<b>95,03</b>	<b>0,800</b>	<b>7,840</b>	<b>10,417</b>	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	100	151	9,676	9,926	5,443	0,1		0,71	
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	
Citronu biezpienkrēms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
<b>kopā:</b>		<b>711</b>	<b>29,02</b>	<b>24,77</b>	<b>90,36</b>	<b>0,980</b>	<b>8,300</b>	<b>4,621</b>	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15,424	16,58	49,219	0,8		2,391	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
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				
<b>kopā:</b>		<b>719</b>	<b>20,27</b>	<b>33,59</b>	<b>84,64</b>	<b>1,155</b>	<b>0,400</b>	<b>6,941</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8,575	6,889	8,778	1,		2,446	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siers	30	102	7,44	8,04					7,
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	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>806</b>	<b>36,62</b>	<b>28,60</b>	<b>98,78</b>	<b>1,800</b>	<b>0</b>	<b>6,120</b>	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28		0,587	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7,
Redīsu un burkānu salāti	80	49	0,864	4,096	2,112	0,32		1,6	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2,452	10,032	13,35		2,84	0,837	1;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,
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>26,47</b>	<b>34,26</b>	<b>102,93</b>	<b>0,850</b>	<b>7,840</b>	<b>11,467</b>	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	182	11,611	11,911	6,532	0,12		0,853	
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	
Citronu biezpienkrems	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>34,04</b>	<b>28,98</b>	<b>108,96</b>	<b>1,220</b>	<b>8,500</b>	<b>5,342</b>	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdīņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
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				
<b>kopā:</b>		<b>821</b>	<b>24,12</b>	<b>37,74</b>	<b>96,94</b>	<b>1,355</b>	<b>0,400</b>	<b>7,539</b>	