

## 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

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	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	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;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>548</b>	<b>18,01</b>	<b>20,78</b>	<b>72,02</b>	<b>1,310</b>	<b>0,400</b>	<b>12,128</b>	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Siera kotlete	40	126	8,193	8,002	5,041			0,031	1;3;7
Kartupeļu biežputra	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	40	91	1,913	6,782	5,662		2,		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>724</b>	<b>19,90</b>	<b>27,56</b>	<b>96,53</b>	<b>0,960</b>	<b>7,080</b>	<b>10,190</b>	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	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,
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>528</b>	<b>20,04</b>	<b>17,70</b>	<b>70,38</b>	<b>0,990</b>	<b>0,610</b>	<b>5,431</b>	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	226	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9,
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>598</b>	<b>15,12</b>	<b>22,02</b>	<b>84,25</b>	<b>1,000</b>	<b>5,750</b>	<b>13,208</b>	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
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>668</b>	<b>20,88</b>	<b>21,13</b>	<b>98,55</b>	<b>0,791</b>	<b>5,160</b>	<b>4,927</b>	

## 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

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2		4,744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075		0,336	1;7;9
Vāriti 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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>23,40</b>	<b>27,05</b>	<b>99,67</b>	<b>1,835</b>	<b>0,400</b>	<b>16,547</b>	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Siera kotlete	50	157	10,241	10,002	6,301			0,039	1;3;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>824</b>	<b>23,58</b>	<b>33,11</b>	<b>105,26</b>	<b>1,160</b>	<b>7,580</b>	<b>10,964</b>	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 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>713</b>	<b>28,35</b>	<b>26,00</b>	<b>89,47</b>	<b>1,240</b>	<b>0,760</b>	<b>6,170</b>	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	300	271	12,618	9,917	32,33	1,2		11,177	9,
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>725</b>	<b>19,13</b>	<b>24,97</b>	<b>104,55</b>	<b>1,200</b>	<b>6,750</b>	<b>16,370</b>	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085		2,183	1;10;11;3;7
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
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>872</b>	<b>26,75</b>	<b>27,03</b>	<b>129,64</b>	<b>1,117</b>	<b>5,160</b>	<b>6,987</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klas veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 23.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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,
Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3,594	3,633	7,462	1,2		4,744	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075		0,336	1;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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>25,33</b>	<b>28,40</b>	<b>113,49</b>	<b>1,935</b>	<b>0,400</b>	<b>18,172</b>	

Tuesday, 24.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Siera kotlete	50	157	10,241	10,002	6,301			0,039	1;3;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>876</b>	<b>25,30</b>	<b>33,39</b>	<b>115,30</b>	<b>1,160</b>	<b>7,580</b>	<b>12,064</b>	

Wednesday, 25.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 tomātu salāti ar eļļu	80	41	1,091	2,563	3,323	0,24	0,16	2,114	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>873</b>	<b>33,29</b>	<b>28,22</b>	<b>118,47</b>	<b>1,490</b>	<b>0,910</b>	<b>8,009</b>	

Thursday, 26.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	400	361	16,824	13,223	43,107	1,6		14,903	9,
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>851</b>	<b>23,78</b>	<b>30,63</b>	<b>118,69</b>	<b>1,600</b>	<b>7,100</b>	<b>20,096</b>	

Friday, 27.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
Piena mērce mājas gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
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>941</b>	<b>28,23</b>	<b>28,10</b>	<b>143,35</b>	<b>1,187</b>	<b>5,200</b>	<b>7,464</b>	

## 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

Monday, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	68	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
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>595</b>	<b>22,29</b>	<b>28,54</b>	<b>61,50</b>	<b>0,670</b>	<b>0,400</b>	<b>8,169</b>	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Vāriti 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>642</b>	<b>17,11</b>	<b>22,15</b>	<b>92,25</b>	<b>0,475</b>	<b>0</b>	<b>9,967</b>	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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,
Rīsi ar dārzeniņiem un olu	200	245	7,086	9,325	32,962	0,92		2,029	3,
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>542</b>	<b>20,52</b>	<b>21,21</b>	<b>66,76</b>	<b>1,760</b>	<b>0,400</b>	<b>9,573</b>	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	300	186	4,953	9,511	20,207	3,156	1,5	5,495	9,
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>549</b>	<b>19,22</b>	<b>19,10</b>	<b>73,67</b>	<b>3,156</b>	<b>8,000</b>	<b>9,389</b>	

## 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

Monday, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
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,
<b>kopā:</b>		<b>780</b>	<b>29,14</b>	<b>35,67</b>	<b>84,31</b>	<b>0,770</b>	<b>0,400</b>	<b>10,767</b>	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Vāriti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Krējuma un tomātu mērce	100	98	1,002	8,15	5,157	0,09		0,063	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Rudzu maīze	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>798</b>	<b>20,57</b>	<b>26,76</b>	<b>116,85</b>	<b>0,570</b>	<b>0</b>	<b>11,626</b>	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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,
Rīsi ar dārzeniņiem un olu	250	307	8,857	11,656	41,203	1,15		2,537	3,
Svaigu 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,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
<b>kopā:</b>		<b>733</b>	<b>26,85</b>	<b>28,07</b>	<b>92,29</b>	<b>2,550</b>	<b>0,400</b>	<b>13,962</b>	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	400	249	6,603	12,681	26,943	4,208	2,	7,327	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Saldā biezpiena masa	70	101	7,641	5,076	5,559		3,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maīze	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>721</b>	<b>24,96</b>	<b>25,02</b>	<b>96,90</b>	<b>4,208</b>	<b>10,500</b>	<b>12,520</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klas veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Monday, 30.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	113	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1,123	4,962	3,306	0,32	0,4	2,04	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>31,54</b>	<b>37,03</b>	<b>96,88</b>	<b>0,820</b>	<b>0,400</b>	<b>12,829</b>	

Tuesday, 31.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Vārti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Krējuma un tomātu mērce	100	98	1,002	8,15	5,157	0,09		0,063	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>853</b>	<b>21,81</b>	<b>27,03</b>	<b>128,83</b>	<b>0,620</b>	<b>0</b>	<b>12,154</b>	

Wednesday, 1.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	300	205	8,138	9,737	21,322	1,68		8,344	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeniem un olu	300	368	10,629	13,987	49,443	1,38		3,044	3,
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>829</b>	<b>29,98</b>	<b>32,03</b>	<b>104,08</b>	<b>3,060</b>	<b>0,400</b>	<b>15,860</b>	

Thursday, 2.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārā soļanka ar pupiņām	500	311	8,254	15,852	33,678	5,26	2,5	9,158	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Saldā biezpiena masa	70	101	7,641	5,076	5,559		3,5		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>835</b>	<b>28,34</b>	<b>28,47</b>	<b>113,67</b>	<b>5,260</b>	<b>11,000</b>	<b>15,451</b>	

## 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

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	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>549</b>	<b>23,03</b>	<b>19,84</b>	<b>68,72</b>	<b>0,670</b>	<b>0</b>	<b>6,048</b>	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Redīsu un burkānu salāti	50	30	0,54	2,56	1,32	0,2		1,	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1,839	7,524	10,012		2,13	0,628	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>635</b>	<b>17,69</b>	<b>21,65</b>	<b>90,35</b>	<b>0,600</b>	<b>6,130</b>	<b>12,616</b>	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeni 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,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Citronu biezpienkremš	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>547</b>	<b>19,89</b>	<b>19,63</b>	<b>70,76</b>	<b>1,284</b>	<b>7,100</b>	<b>6,793</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	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	112	5,39	4,479	12,638	0,46		5,107	9,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
Kīnas 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>580</b>	<b>13,21</b>	<b>21,58</b>	<b>83,95</b>	<b>0,960</b>	<b>0,400</b>	<b>10,160</b>	

## 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

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	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>754</b>	<b>30,80</b>	<b>26,08</b>	<b>97,33</b>	<b>1,000</b>	<b>0</b>	<b>8,064</b>	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
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>763</b>	<b>20,41</b>	<b>26,00</b>	<b>109,25</b>	<b>0,720</b>	<b>7,840</b>	<b>14,724</b>	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeni 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,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Citronu bieziņkrēms	60	111	7,463	6,644	5,264		3,		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
<b>kopā:</b>		<b>713</b>	<b>25,64</b>	<b>25,42</b>	<b>93,07</b>	<b>1,712</b>	<b>8,800</b>	<b>8,951</b>	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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,
Pupiņas dārzeņu mērcē	200	224	10,78	8,959	25,276	0,92		10,213	9,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,
Kīnas 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>794</b>	<b>20,47</b>	<b>28,92</b>	<b>113,87</b>	<b>1,525</b>	<b>0,400</b>	<b>16,431</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klasī veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Tuesday, 7.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	300	120	4,139	6,557	10,995	0,3		6,585	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	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>828</b>	<b>34,66</b>	<b>30,95</b>	<b>101,00</b>	<b>1,100</b>	<b>0</b>	<b>10,259</b>	

Wednesday, 8.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7,918	9,301	18,441	0,2		4,894	1;3;7
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	60	230	3,677	15,048	20,024		4,26	1,256	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>881</b>	<b>22,99</b>	<b>31,49</b>	<b>123,83</b>	<b>0,770</b>	<b>9,260</b>	<b>16,193</b>	

Thursday, 9.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeni 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,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Citronu biežpienkrems	60	111	7,463	6,644	5,264		3,		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
<b>kopā:</b>		<b>817</b>	<b>28,73</b>	<b>27,64</b>	<b>110,58</b>	<b>1,932</b>	<b>9,000</b>	<b>9,529</b>	

Friday, 10.April	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biežzupa	300	190	2,187	15,309	11,355	0,3		4,467	
Baltmaizes grauzdīņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	200	224	10,78	8,959	25,276	0,92		10,213	9,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
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>883</b>	<b>21,96</b>	<b>31,57</b>	<b>128,58</b>	<b>1,625</b>	<b>0,400</b>	<b>17,407</b>	