

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.8132	5.8964	6.1936	0.0002	0.004	2.0213	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērcē	80	158	7.8613	10.7992	7.4138	0.0001	0	0.4227	
Vārīti griķi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.0008	1.218	
<b>Kopā:</b>		<b>598.586</b>	<b>19.221</b>	<b>21.572</b>	<b>79.986</b>	<b>0.001</b>	<b>0.005</b>	<b>8.433</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.1558	6.037	0.0001	0.0001	2.3284	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	180	236	10.8367	8.418	29.139	0.0007	0	3.1613	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.3568	4.0672	0.0001	0.0008	2.3112	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>491.196</b>	<b>20.518</b>	<b>20.211</b>	<b>56.168</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>8.901</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas stilbiņi	90	241	19.7394	17.7758	0.5712	0.0001	0	0.1484	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Zemeņu jogurta smūtijs	150	107	3.345	1.932	19.23	0	0	0.87	7
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0003	0.0001	1.6625	
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>578.145</b>	<b>29.548</b>	<b>25.224</b>	<b>57.321</b>	<b>0.001</b>	<b>0.</b>	<b>6.881</b>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa ar frikadelem	200	57	6.0834	0.4093	6.9982	0.0002	0	3.128	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.7251	17.9525	41.5273	0.0006	0	3.353	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.9093	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
Jāņogu dzēriens	150	22	0.3352	0.0645	4.458	0	0.003	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<b>Kopā:</b>		<b>602.559</b>	<b>19.903</b>	<b>25.08</b>	<b>66.632</b>	<b>0.001</b>	<b>0.003</b>	<b>10.595</b>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4.9178	3.1697	12.1988	0.0002	0	2.1392	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.7728	8.0916	2.2364	0.0001	0	0.3024	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.1488	4.7688	0.0002	0.0012	2.6784	
Rudzu maize	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>Kopā:</b>		<b>548.047</b>	<b>23.331</b>	<b>20.707</b>	<b>66.801</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>5.813</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Izstrādājums	Svars	Energētiskā vērtība					Šķiedrvielas		Aļve
		(kkal)	Olbaltuvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	elas	
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.5165	7.3706	7.742	0.0002	0.005	2.5266	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti griķi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.0001	0	1.878	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>777.028</i>	<i>24.809</i>	<i>26.193</i>	<i>107.856</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>10.781</i>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18.0612	14.0299	48.565	0.0012	0	5.2689	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>784.05</i>	<i>32.709</i>	<i>30.712</i>	<i>92.926</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>14.239</i>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas stilbiņi	90	310	25.3793	22.8546	0.7344	0.0001	0	0.1908	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Zemeņu jogurta smūtijs	150	107	3.345	1.932	19.23	0	0	0.87	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>741.798</i>	<i>38.023</i>	<i>31.903</i>	<i>73.964</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>9.128</i>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa ar frikadelem	220	62	6.6917	0.4503	7.698	0.0002	0	3.4408	4,9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.9168	19.9472	46.1414	0.0007	0	3.7255	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>739.507</i>	<i>23.925</i>	<i>29.721</i>	<i>84.96</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>13.571</i>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>768.915</i>	<i>31.158</i>	<i>24.7</i>	<i>103.906</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.189</i>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

Ēdiena sastāvdaļas	Svai (kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi elas	Alerģēni
<b>pīrdiena, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.5165	7.3706	7.742	0.0002	0.005	2.5266	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērcē	100	197	9.8266	13.499	9.2673	0.0001	0	0.5284	
Vārīti griķi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.6512	3.378	3.4554	0.0001	0	2.2536	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>837.406</i>	<i>26.804</i>	<i>27.036</i>	<i>118.472</i>	<i>0.001</i>	<i>0.006</i>	<i>12.257</i>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3.6582	6.9262	10.0618	0.0002	0.0002	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18.0612	14.0299	48.565	0.0012	0	5.2689	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.0001	0.001	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Ābolu dzēriens	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16	0	0	4.4	1
<i>Kopā:</i>		<i>897.71</i>	<i>36.279</i>	<i>32.272</i>	<i>113.141</i>	<i>0.002</i>	<i>0.001</i>	<i>16.439</i>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas stilbiņi	90	310	25.3793	22.8546	0.7344	0.0001	0	0.1908	
Kartupeļu biezputra	230	194	6.2261	2.1908	36.3676	0.0002	0	4.83	7
Zemeņu jogurta smūtijs	150	107	3.345	1.932	19.23	0	0	0.87	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Biešu salāti	90	75	1.2825	4.5855	7.2718	0.0004	0.0001	2.1375	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>793.598</i>	<i>39.743</i>	<i>32.183</i>	<i>84.004</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>10.228</i>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa ar frikadelem	250	71	7.6042	0.5117	8.7478	0.0002	0	3.91	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13.1085	21.942	50.7555	0.0007	0	4.098	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.9614	0.0001	0.0003	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>843.86</i>	<i>27.749</i>	<i>32.057</i>	<i>100.664</i>	<i>0.001</i>	<i>0.004</i>	<i>15.513</i>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1472	3.9622	15.2485	0.0003	0	2.674	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.1145	2.7955	0.0001	0	0.378	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.6674	5.3649	0.0003	0.0013	3.0132	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<i>Kopā:</i>		<i>768.915</i>	<i>31.158</i>	<i>24.7</i>	<i>103.906</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>9.189</i>	