

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

pirmdiena, 5.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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7,911	11,871	2,619	0,241		0,738	1,
Vāriti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805	0,07	0,07	2,235	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		618	23,18	27,84	68,60	1,061	0,070	7,786	

otrdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	79	5,145	4,134	5,266	0,6		1,468	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	303	8,902	11,953	34,466	0,96		2,704	1,
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		569	17,59	21,51	69,22	1,720	0,800	9,261	

trešdiena, 7.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,
Vistas gaļas mērcē ar papriku	80	128	7,704	9,361	3,382	0,016		0,953	7,
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		659	23,12	26,68	81,78	0,526	1,500	8,114	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	183	9,561	13,367	5,56	0,24		0,401	1;3
Vāriti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Piena mērcē mājas gaumē	50	43	1,637	2,68	3,2	0,501		0,15	1;7
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739		2,4	0,274	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		631	18,44	28,57	72,34	0,971	7,400	7,759	

piektdiena, 9.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,
Plovs ar cūkgaļu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		565	17,07	18,73	75,61	0,750	0	9,046	

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

pirmdienā, 5.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,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9,889	14,839	3,274	0,302		0,922	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08	2,554	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		744	27,28	33,08	84,28	1,382	0,080	9,526	

otrdiena, 6.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1,28		3,605	1,
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		748	24,00	27,15	92,51	2,240	0,800	11,751	

trešdiena, 7.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,
Vistas gaļas mērcē ar papriku	100	160	9,63	11,701	4,227	0,02		1,191	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		779	26,82	30,95	98,49	0,660	1,800	9,672	

ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērcē mājās gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752		0,224	1;7
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08		1,502	7,
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739		2,4	0,274	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		721	21,91	32,19	82,71	1,312	7,400	9,013	

piektdiena, 9.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,
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		789	25,47	28,12	102,05	1,200	0	11,339	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 5.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,
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	100	186	9,889	14,839	3,274	0,302			0,922	1,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1,02	5,769	3,205	0,08	0,08		2,554	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
kopā:		822	29,77	34,64	96,96	1,582	0,080	11,336		

	otrdiena, 6.janvāris	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	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	505	14,838	19,921	57,442	1,6			4,506	1,
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8		1,989	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		875	28,68	32,51	105,75	2,760	0,800	13,141		

	trešdiena, 7.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,
Vistas gaļas mērce ar papriku	120	193	11,556	14,041	5,072	0,024			1,43	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2		2,801	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
kopā:		885	30,29	33,94	114,62	0,764	1,950	10,881		

	ceturtdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28			0,468	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Piena mērce mājās gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752			0,224	1;7
Balto redisu - burkānu salāti ar krējumu	80	34	1,101	2,252	2,304	0,08			1,502	7,
Kakao putukrējums	30	105	0,853	9,67	3,739			2,4	0,274	7,
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644			5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		810	24,69	32,52	100,59	1,362	7,400	11,226		

	piektdiena, 9.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,
Plovs ar cūkgāļu	300	611	23,136	24,87	73,829	1,2			3,587	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5					
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		910	30,02	33,36	116,19	1,450	0	13,034		

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

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6,816	6,522	11,164	0,15		0,943	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgāļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0,32		0,436	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	33	1,056	1,04	4,848	0,08		2,48	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		533	22,83	18,77	67,23	0,700	0	6,543	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Kiņas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		601	23,87	25,73	69,00	0,620	3,400	4,392	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgāļu	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	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,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		668	25,27	21,96	89,83	0,910	0	9,096	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgāļu	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	80	130	8,5	9,494	2,34	0,32		0,456	7,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		579	23,29	23,24	68,56	0,700	0,310	6,217	

piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	60	190	10,821	14,646	3,613	0,24		0,503	1;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
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176		2,304	10;3;7
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		642	25,87	28,72	66,72	1,117	7,500	10,109	

sestdiena, 17.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,
Plovs ar cukgalu	150	306	11,568	12,435	36,914	0,6		1,794	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		565	17,07	18,73	75,61	0,750	0	9,126	

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

pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9,088	8,696	14,885	0,2		1,257	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0,4		0,545	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25		2,64	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	33	1,056	1,04	4,848	0,08		2,48	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		719	29,87	23,49	96,08	0,930	0	8,022	

otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3		0,163	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4	0,992	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		721	28,00	30,36	84,33	0,780	4,400	5,160	

trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	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,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16		1,92	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		829	32,48	27,47	110,06	1,160	0	10,455	

ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4		0,57	7,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		749	29,12	27,88	94,15	0,880	0,360	8,439	

piekdiena, 16.janvāris	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	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
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176		2,304	10;3;7
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971		2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		778	31,11	31,72	87,40	1,157	7,500	12,393	

sestdiena, 17.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,
Plovs ar cukgalu	250	509	19,28	20,725	61,524	1,		2,989	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		789	25,47	28,12	102,05	1,200	0	11,419	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	218	11,359	10,87	18,607	0,25			1,571	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Maltas cūkgāļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0,48			0,654	1;7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0,25			2,64	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	33	1,056	1,04	4,848	0,08			2,48	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		847	36,16	27,96	111,00	1,060	0	9,545		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa ar cūkgāļu	250	113	3,516	7,371	7,742	0,25	5,		2,527	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7,
Cūkgāļas strogonovs	100	203	11,541	15,286	4,825	0,3			0,163	7,
Vārīti rīsi	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22			1,016	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1,136	2,557	2,332	0,08	0,4		0,992	
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2				1,8	1,
kopā:		812	30,41	32,07	100,61	0,850	5,400	6,658		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķēlto zirņu zupa ar cūkgāļu	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25			6,794	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,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,487	7,111	0,16			1,92	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
kopā:		865	34,41	28,92	113,79	1,210	0	11,814		

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar cūkgāļu	250	95	3,658	4,426	10,062	0,25	0,25		3,881	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10,625	11,867	2,925	0,4			0,57	7,
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25			1,155	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16		1,64	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		825	30,98	28,86	108,99	0,980	0,410	9,446		

	piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgāļas kotlete	70	221	12,624	17,087	4,215	0,28			0,587	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Piena mērce mājās gaumē	75	64	2,455	4,02	4,8	0,752			0,224	1;7
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176			2,304	10;3;7
Saldā biezpiena masa	50	72	5,458	3,626	3,971			2,5		7,
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49			5,	1,6	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		888	34,71	33,40	106,88	1,458	7,500	14,680		

	sestdiena, 17.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,

Plovs ar cukgaļu	300	611	23,136	24,87	73,829	1,2		3,587	
Marinēti gurķi	50	30	0,25		1,5				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		910	30,02	33,36	116,19	1,450	0	13,114	

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

pirmdiena, 19.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,
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	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		552	17,36	20,24	74,63	0,820	2,300	8,914	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	70	111	7,135	8,134	1,869	0,282		0,266	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687		3,55	1,046	1;7
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		707	23,66	28,22	88,82	0,672	8,950	5,858	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	150	70	2,304	4,186	5,731	0,15		2,38	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgāļa veltnītis tomātu mērcē	100	205	14,231	13,296	6,856	0,022		0,471	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	130	237	7,275	3,606	42,884	0,52			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		619	27,08	25,99	67,89	1,012	0	4,779	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgāļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	70	127	6,822	10,157	2,133	0,28		0,155	1;7
Vārīti kartupeļi	170	127	3,604	0,18	26,67	0,17		3,784	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		604	26,25	25,65	66,43	1,098	0,450	7,553	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	103	4,082	5,659	8,685	0,3		1,941	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar vistas gaļu	170	316	11,89	9,512	45,406	0,68		2,104	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		525	18,95	18,31	69,81	0,980	0	7,879	

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

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu 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,
Cūkgala saldā krējuma mērcē	100	191	11,111	13,941	5,177	0,2		0,443	7;9
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		717	23,07	26,36	96,50	1,100	2,800	10,672	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,403		0,38	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687		3,55	1,046	1;7
Zemeņu mērce	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		811	27,84	31,81	102,44	0,843	8,950	6,203	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	200	94	3,072	5,582	7,641	0,2		3,173	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	100	205	14,231	13,296	6,856	0,022		0,471	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	80	32	1,22	2,564	1,793	0,32		0,828	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		770	31,77	29,33	92,90	1,342	0	5,572	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgalu	200	203	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	90	163	8,771	13,059	2,742	0,36		0,2	1;7
Vārīti kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		759	32,37	31,52	85,64	1,370	0,600	9,315	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	200	137	5,443	7,546	11,579	0,4		2,588	
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	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		718	26,04	25,68	94,21	1,400	0	9,516	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 19.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,
Cūkgala 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	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		827	25,72	28,29	116,83	1,280	3,300	12,776	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	100	158	10,194	11,62	2,67	0,403		0,38	1;7
Vārīti risi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Ķīnas kāpostu salāti ar papriku	80	34	1,17	2,571	2,271	0,24	0,4	1,153	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	191	3,065	12,54	16,687		3,55	1,046	1;7
Zemeņu mērcē	100	52	0,8	0,4	10,49		5,	1,6	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		811	27,84	31,81	102,44	0,843	8,950	6,203	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	250	117	3,84	6,977	9,552	0,25		3,966	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	100	205	14,231	13,296	6,856	0,022		0,471	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
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,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		845	34,25	31,00	104,85	1,392	0	7,465	

ceturtdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgalu	250	254	11,377	13,684	21,493	0,812	0,75	0,749	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kurzemes stroganovs	90	163	8,771	13,059	2,742	0,36		0,2	1;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Biešu - burkānu salāti	80	36	1,08	0,904	5,856	0,16		2,264	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		825	35,07	34,28	93,08	1,552	0,750	9,910	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	171	6,804	9,432	14,474	0,5		3,235	
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	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1,03	1,842	4,715			2,574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		804	29,12	27,84	107,14	1,500	0	11,263	