

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vārīti bezglutēna makaroni	130	189	1.956	3.192	37.765	0.13		0.682	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>663</b>	<b>21.70</b>	<b>22.97</b>	<b>90.92</b>	<b>0.410</b>	<b>1.180</b>	<b>8.630</b>	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>16.70</b>	<b>19.44</b>	<b>82.86</b>	<b>0.490</b>	<b>7.600</b>	<b>8.642</b>	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	160	222	10.781	9.276	23.538	0.24		3.287	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
<b>kopā:</b>		<b>586</b>	<b>21.25</b>	<b>28.73</b>	<b>60.15</b>	<b>0.300</b>	<b>12.180</b>	<b>5.960</b>	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
<b>kopā:</b>		<b>653</b>	<b>25.27</b>	<b>27.37</b>	<b>75.45</b>	<b>1.142</b>	<b>0</b>	<b>7.452</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0.24		1.646	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>628</b>	<b>17.97</b>	<b>27.50</b>	<b>76.57</b>	<b>0.610</b>	<b>0</b>	<b>7.331</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

BG

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

pirmdiena, 27.janvāris	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
Cūkgaļas strogonovs	90	131	9.839	9.32	1.94	0.09		0.209	
Vāriti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0.16		0.84	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>776</b>	<b>25.44</b>	<b>28.31</b>	<b>102.99</b>	<b>0.530</b>	<b>1.240</b>	<b>10.223</b>	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>21.08</b>	<b>25.26</b>	<b>99.22</b>	<b>0.650</b>	<b>8.800</b>	<b>10.358</b>	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
<b>kopā:</b>		<b>798</b>	<b>27.26</b>	<b>35.64</b>	<b>91.51</b>	<b>0.380</b>	<b>12.240</b>	<b>7.343</b>	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
<b>kopā:</b>		<b>723</b>	<b>28.26</b>	<b>30.81</b>	<b>82.02</b>	<b>1.224</b>	<b>0</b>	<b>8.661</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>771</b>	<b>23.09</b>	<b>35.55</b>	<b>89.20</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>9.162</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase BG

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0.16		0.84	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>905</b>	<b>29.25</b>	<b>32.47</b>	<b>122.05</b>	<b>0.590</b>	<b>1.240</b>	<b>11.208</b>	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>867</b>	<b>25.33</b>	<b>30.12</b>	<b>122.29</b>	<b>0.730</b>	<b>9.800</b>	<b>11.168</b>	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
<b>kopā:</b>		<b>839</b>	<b>29.28</b>	<b>37.38</b>	<b>95.92</b>	<b>0.425</b>	<b>12.240</b>	<b>7.960</b>	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
<b>kopā:</b>		<b>862</b>	<b>32.56</b>	<b>34.92</b>	<b>103.26</b>	<b>1.444</b>	<b>0</b>	<b>9.570</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	393	14.304	18.879	41.375	0.352		2.414	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>24.39</b>	<b>37.27</b>	<b>92.96</b>	<b>0.832</b>	<b>0</b>	<b>9.381</b>	