

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

PN

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
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
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	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>696</b>	<b>15.34</b>	<b>23.73</b>	<b>94.58</b>	<b>0.800</b>	<b>1.180</b>	<b>12.358</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	
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	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>580</b>	<b>17.97</b>	<b>16.96</b>	<b>86.49</b>	<b>0.490</b>	<b>7.600</b>	<b>10.842</b>	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255		3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>527</b>	<b>16.80</b>	<b>16.14</b>	<b>76.54</b>	<b>0.715</b>	<b>8.180</b>	<b>8.048</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	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>692</b>	<b>25.98</b>	<b>27.20</b>	<b>83.64</b>	<b>1.282</b>	<b>1.100</b>	<b>10.801</b>	

piektdiena, 31.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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>624</b>	<b>15.38</b>	<b>21.07</b>	<b>86.47</b>	<b>0.730</b>	<b>0</b>	<b>10.647</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

PN

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
Cūkgāļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
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	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>19.76</b>	<b>29.30</b>	<b>108.81</b>	<b>1.020</b>	<b>1.240</b>	<b>14.326</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	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>737</b>	<b>23.53</b>	<b>23.64</b>	<b>104.98</b>	<b>0.700</b>	<b>9.000</b>	<b>13.148</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	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maīze	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>728</b>	<b>23.04</b>	<b>23.04</b>	<b>104.01</b>	<b>0.820</b>	<b>8.360</b>	<b>12.547</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	
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>768</b>	<b>29.04</b>	<b>30.08</b>	<b>92.98</b>	<b>1.374</b>	<b>1.250</b>	<b>12.251</b>	

piektdiena, 31.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
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>763</b>	<b>19.17</b>	<b>27.47</b>	<b>101.15</b>	<b>0.960</b>	<b>0</b>	<b>12.851</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

PN

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
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
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	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>882</b>	<b>22.63</b>	<b>32.45</b>	<b>111.78</b>	<b>1.090</b>	<b>1.240</b>	<b>15.334</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	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>919</b>	<b>30.18</b>	<b>28.25</b>	<b>132.23</b>	<b>0.790</b>	<b>10.000</b>	<b>16.250</b>	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	270	375	18.193	15.654	39.72	0.405		5.547	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>826</b>	<b>27.76</b>	<b>27.10</b>	<b>114.31</b>	<b>0.925</b>	<b>8.360</b>	<b>13.985</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	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
<b>kopā:</b>		<b>903</b>	<b>34.19</b>	<b>32.52</b>	<b>114.82</b>	<b>1.574</b>	<b>1.250</b>	<b>14.940</b>	

piektdiena, 31.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
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782		4.284	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>852</b>	<b>21.64</b>	<b>31.54</b>	<b>110.60</b>	<b>1.112</b>	<b>0</b>	<b>14.371</b>	