

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase BG

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>643</b>	<b>23.85</b>	<b>24.71</b>	<b>81.35</b>	<b>0.702</b>	<b>1.000</b>	<b>9.069</b>	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
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>716</b>	<b>25.52</b>	<b>24.07</b>	<b>98.47</b>	<b>0.484</b>	<b>0.600</b>	<b>9.423</b>	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>590</b>	<b>17.50</b>	<b>21.24</b>	<b>81.55</b>	<b>0.500</b>	<b>6.360</b>	<b>7.220</b>	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>548</b>	<b>16.55</b>	<b>22.53</b>	<b>69.51</b>	<b>0.250</b>	<b>9.540</b>	<b>6.619</b>	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
<b>kopā:</b>		<b>603</b>	<b>14.74</b>	<b>22.69</b>	<b>83.81</b>	<b>0.838</b>	<b>4.810</b>	<b>6.982</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase BG

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>768</b>	<b>27.83</b>	<b>29.43</b>	<b>97.94</b>	<b>0.936</b>	<b>1.000</b>	<b>11.698</b>	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
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>850</b>	<b>29.82</b>	<b>29.16</b>	<b>115.79</b>	<b>0.694</b>	<b>0.800</b>	<b>13.028</b>	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8.744	9.103	2.516	0.09		0.34	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>796</b>	<b>22.78</b>	<b>27.03</b>	<b>114.76</b>	<b>0.640</b>	<b>6.825</b>	<b>9.117</b>	

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>21.27</b>	<b>27.92</b>	<b>96.59</b>	<b>0.300</b>	<b>9.600</b>	<b>7.444</b>	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vāriti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
<b>kopā:</b>		<b>800</b>	<b>18.96</b>	<b>29.15</b>	<b>114.13</b>	<b>1.094</b>	<b>5.080</b>	<b>8.539</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase BG

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>			<b>841</b>	<b>30.65</b>	<b>32.74</b>	<b>105.95</b>	<b>1.080</b>	<b>1.000</b>	<b>13.146</b>

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
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>850</b>	<b>29.82</b>	<b>29.16</b>	<b>115.79</b>	<b>0.694</b>	<b>0.800</b>	<b>13.028</b>

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.659	12.137	3.355	0.12		0.454	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>			<b>895</b>	<b>26.82</b>	<b>30.16</b>	<b>128.42</b>	<b>0.720</b>	<b>6.825</b>	<b>9.462</b>

ceturtdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
<b>kopā:</b>			<b>823</b>	<b>27.25</b>	<b>33.24</b>	<b>103.82</b>	<b>0.420</b>	<b>9.640</b>	<b>9.967</b>

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	100	161	9.63	11.701	4.227	0.02		1.191	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
<b>kopā:</b>			<b>845</b>	<b>20.23</b>	<b>30.81</b>	<b>1.116</b>	<b>5.080</b>	<b>8.763</b>	