

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase PN

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 |
|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 eļļu | 70 | 52 | 0.651 | 3.63 | 4.173 | 0.21 | 1.05 | 2.344 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | | 1. | 1.624 | |
| kopā: | | 567 | 18.54 | 19.94 | 77.06 | 0.772 | 2.050 | 11.597 | |

| otrdiena, 4.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 150 | 75 | 2.968 | 4.206 | 6.392 | 0.15 | | 2.457 | |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 70 | 155 | 9.23 | 9.126 | 8.879 | 0.084 | | 0.146 | 3 |
| 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 |
| Biešu salāti ar eļļu | 60 | 43 | 0.898 | 1.862 | 5.597 | 0.12 | 0.6 | 1.492 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.033 | | 20.186 | | | 0.598 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 651 | 20.41 | 17.95 | 99.27 | 0.554 | 0.650 | 12.576 | |

| trešdiena, 5.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 200 | 98 | 2.889 | 5.519 | 9.078 | 0.2 | 0.66 | 3.043 | |
| 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 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Ābolu dzēriens | 200 | 51 | 0.178 | 0.352 | 11.621 | | 5. | 1.16 | |
| kopā: | | 582 | 18.64 | 17.76 | 85.04 | 0.500 | 6.360 | 9.420 | |

| ceturtdiena, 6.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Margarīns sviestmaizēm | 8 | 58 | | 6.4 | | | | | |
| Rīsu biezputra bez piena | 100 | 103 | 1.105 | 1.28 | 21.855 | 0.5 | | 0.21 | |
| Zemeņu mērce | 70 | 37 | 0.45 | 0.224 | 7.703 | | 3.5 | 0.929 | |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.033 | | 19.953 | | | 0.598 | |
| kopā: | | 584 | 16.40 | 19.70 | 84.11 | 0.750 | 3.640 | 8.896 | |

| piektdiena, 7.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rasoļņiks | 150 | 107 | 1.543 | 6.213 | 11.115 | 0.612 | 0.75 | 2.032 | 9 |
| Vistas gaļa ar dārzeniem mērcē | 70 | 93 | 7.366 | 5.875 | 2.179 | 0.28 | | 0.684 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 150 | 298 | 0.84 | 4.65 | 54. | 0.6 | | 2.55 | 1 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 70 | 38 | 0.932 | 2.237 | 3.622 | 0.07 | 0.7 | 2.1 | |
| Jāņogu dzēriens | 200 | 29 | 0.447 | 0.086 | 5.944 | | 4. | 1.4 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| kopā: | | 669 | 14.57 | 19.62 | 96.94 | 1.562 | 5.450 | 10.966 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase PN

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 |
|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 250 | 177 | 7.345 | 9.696 | 15.155 | 0.57 | | 6.02 | 9 |
| Maltas cūkgaļas mērcē | 80 | 124 | 6.882 | 10.139 | 1.538 | 0.08 | | 0.266 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | 2.112 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 74 | 0.93 | 5.186 | 5.961 | 0.3 | 1.5 | 3.348 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | | 1. | 1.624 | |
| kopā: | | 731 | 23.86 | 26.91 | 97.08 | 1.150 | 2.500 | 15.570 | |

| otrdiena, 4.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 250 | 126 | 4.948 | 7.01 | 10.652 | 0.25 | | 4.095 | |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 70 | 155 | 9.23 | 9.126 | 8.879 | 0.084 | | 0.146 | 3 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.2 | | 4.452 | |
| Sarkanā mērcē | 75 | 41 | 0.538 | 2.161 | 4.812 | 0.075 | 0.075 | 0.516 | 9 |
| Biešu salāti ar eļļu | 120 | 86 | 1.795 | 3.725 | 11.194 | 0.24 | 1.2 | 2.983 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.033 | | 20.186 | | | 0.598 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 795 | 24.52 | 23.39 | 118.58 | 0.849 | 1.275 | 16.990 | |

| trešdiena, 5.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 250 | 122 | 3.611 | 6.899 | 11.348 | 0.25 | 0.825 | 3.804 | |
| Vistas gaļa karija mērcē | 100 | 143 | 9.716 | 10.114 | 2.796 | 0.1 | | 0.378 | |
| Vārīti risi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | 0.924 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 120 | 76 | 1.704 | 5.035 | 6.101 | 0.12 | 1.2 | 3.467 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1 |
| Ābolu dzēriens | 200 | 51 | 0.178 | 0.352 | 11.621 | | 5. | 1.16 | |
| kopā: | | 827 | 26.58 | 23.92 | 123.31 | 0.670 | 7.025 | 14.133 | |

| ceturtdiena, 6.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| 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 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1 |
| Margarīns sviestmaizēm | 16 | 115 | | 12.8 | | | | | |
| Rīsu biezputra bez piena | 100 | 103 | 1.105 | 1.28 | 21.855 | 0.5 | | 0.21 | |
| Zemeņu mērcē | 70 | 37 | 0.45 | 0.224 | 7.703 | | 3.5 | 0.929 | |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.033 | | 19.953 | | | 0.598 | |
| kopā: | | 783 | 21.49 | 28.98 | 106.79 | 0.800 | 3.700 | 11.921 | |

| piektdiena, 7.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rasoļņiks | 200 | 143 | 2.058 | 8.284 | 14.82 | 0.816 | 1. | 2.71 | 9 |
| Vistas gaļa ar dārzeniem mērcē | 100 | 133 | 10.523 | 8.393 | 3.113 | 0.4 | | 0.976 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 180 | 358 | 1.008 | 5.58 | 64.8 | 0.72 | | 3.06 | 1 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 80 | 44 | 1.066 | 2.557 | 4.139 | 0.08 | 0.8 | 2.4 | |
| 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 |
| kopā: | | 914 | 21.98 | 26.02 | 132.98 | 2.016 | 5.800 | 14.946 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

PN

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 |
|------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 250 | 177 | 7.345 | 9.696 | 15.155 | 0.57 | | 6.02 | 9 |
| Maltas cūkgaļas mērcē | 100 | 155 | 8.603 | 12.674 | 1.923 | 0.1 | | 0.332 | |
| Vārīti griķi | 250 | 276 | 6.188 | 1.32 | 59.895 | 0.25 | | 2.64 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 74 | 0.93 | 5.186 | 5.961 | 0.3 | 1.5 | 3.348 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | | 1. | 1.624 | |
| kopā: | | 921 | 30.26 | 30.27 | 129.52 | 1.220 | 2.500 | 18.364 | |

| otrdiena, 4.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 250 | 126 | 4.948 | 7.01 | 10.652 | 0.25 | | 4.095 | |
| Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna | 100 | 221 | 13.186 | 13.037 | 12.684 | 0.12 | | 0.209 | 3 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.2 | | 4.452 | |
| Sarkanā mērcē | 75 | 41 | 0.538 | 2.161 | 4.812 | 0.075 | 0.075 | 0.516 | 9 |
| Biešu salāti ar eļļu | 120 | 86 | 1.795 | 3.725 | 11.194 | 0.24 | 1.2 | 2.983 | |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens | 200 | 82 | 0.033 | | 20.186 | | | 0.598 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 861 | 28.48 | 27.31 | 122.38 | 0.885 | 1.275 | 17.053 | |

| trešdiena, 5.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 250 | 122 | 3.611 | 6.899 | 11.348 | 0.25 | 0.825 | 3.804 | |
| Vistas gaļa karija mērcē | 130 | 185 | 12.631 | 13.149 | 3.634 | 0.13 | | 0.491 | |
| Vārīti risi | 250 | 284 | 5.61 | 0.495 | 64.103 | 0.25 | | 1.155 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 120 | 76 | 1.704 | 5.035 | 6.101 | 0.12 | 1.2 | 3.467 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1 |
| Ābolu dzēriens | 200 | 51 | 0.178 | 0.352 | 11.621 | | 5. | 1.16 | |
| kopā: | | 926 | 30.61 | 27.05 | 136.97 | 0.750 | 7.025 | 14.477 | |

| ceturtdiena, 6.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu un cūkgaļas sautējums | 250 | 219 | 14.055 | 10.885 | 15.84 | 0.25 | | 5.695 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 100 | 65 | 1.782 | 4.852 | 4.445 | 0.1 | 0.2 | 1.228 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1 |
| Margarīns sviestmaizēm | 16 | 115 | | 12.8 | | | | | |
| Rīsu biezputra bez piena | 100 | 103 | 1.105 | 1.28 | 21.855 | 0.5 | | 0.21 | |
| Zemeņu mērcē | 70 | 37 | 0.45 | 0.224 | 7.703 | | 3.5 | 0.929 | |
| Upeņu sīrupa dzēriens | 200 | 80 | 0.033 | | 19.953 | | | 0.598 | |
| kopā: | | 826 | 24.31 | 31.16 | 109.96 | 0.850 | 3.700 | 13.060 | |

| piektdiena, 7.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rasoļņiks | 200 | 143 | 2.058 | 8.284 | 14.82 | 0.816 | 1. | 2.71 | 9 |
| Vistas gaļa ar dārzeniem mērcē | 120 | 159 | 12.628 | 10.071 | 3.736 | 0.48 | | 1.172 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 397 | 1.12 | 6.2 | 72. | 0.8 | | 3.4 | 1 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 80 | 44 | 1.066 | 2.557 | 4.139 | 0.08 | 0.8 | 2.4 | |
| 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 |
| kopā: | | 980 | 24.20 | 28.32 | 140.80 | 2.176 | 5.800 | 15.482 | |