

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā  
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 20.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Harčo ar cūkgaļu	150	114	4.126	5.681	11.611	0.63	0.45	1.087		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	288	13.435	11.659	31.754	0.96		1.174		1.
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>529</b>	<b>20.60</b>	<b>23.64</b>	<b>57.17</b>	<b>1.910</b>	<b>0.850</b>	<b>5.401</b>	

	<b>otrdiena, 21.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa	150	93	6.027	4.924	5.934	0.6		1.366		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Vāriti cīsiņi (MK172)	50	108	5.65	8.35	2.6					7.
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15		1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>512</b>	<b>20.09</b>	<b>19.79</b>	<b>62.64</b>	<b>1.251</b>	<b>0.400</b>	<b>6.632</b>	

	<b>trešdiena, 22.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar vistas gaļu	150	279	10.491	8.393	40.064	0.6		1.857		
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>595</b>	<b>24.08</b>	<b>23.65</b>	<b>70.76</b>	<b>1.262</b>	<b>0</b>	<b>8.169</b>	

	<b>ceturtdiena, 23.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217		9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173		1;7
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>548</b>	<b>16.40</b>	<b>24.22</b>	<b>64.85</b>	<b>0.613</b>	<b>1.650</b>	<b>9.630</b>	

	<b>piektdiena, 24.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka	150	158	6.947	11.189	6.611	0.15	0.15	0.863		1.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	102	7.596	7.554	1.093	0.28		0.623		
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>617</b>	<b>27.02</b>	<b>26.26</b>	<b>67.73</b>	<b>0.760</b>	<b>0.450</b>	<b>3.973</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā  
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 20.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Harčo ar cūkgaļu	200	152	5.501	7.575	15.481	0.84	0.6	1.449		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	1.28		1.565		1.
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>725</b>	<b>28.31</b>	<b>30.70</b>	<b>81.80</b>	<b>2.440</b>	<b>1.000</b>	<b>7.254</b>	

	<b>otrdiena, 21.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa	200	124	8.036	6.565	7.912	0.8		1.821		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9					7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Piena mērce mājās gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501		0.15		1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>714</b>	<b>28.01</b>	<b>27.15</b>	<b>88.07</b>	<b>1.501</b>	<b>0.400</b>	<b>8.715</b>	

	<b>trešdiena, 22.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816		9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar vistas gaļu	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475		
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>734</b>	<b>29.18</b>	<b>29.38</b>	<b>87.29</b>	<b>1.576</b>	<b>0</b>	<b>9.991</b>	

	<b>ceturtdiena, 23.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
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.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247		1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>777</b>	<b>24.98</b>	<b>31.05</b>	<b>96.72</b>	<b>0.744</b>	<b>1.800</b>	<b>13.756</b>	

	<b>piektdiena, 24.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka	200	210	9.263	14.918	8.815	0.2	0.2	1.151		1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1		1.
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>789</b>	<b>34.09</b>	<b>34.97</b>	<b>83.88</b>	<b>1.040</b>	<b>0.600</b>	<b>4.937</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā  
Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	<b>pirmdiena, 20.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Harčo ar cūkgaļu	250	190	6.876	9.468	19.352	1.05	0.75	1.811		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956		1.
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>859</b>	<b>34.16</b>	<b>36.48</b>	<b>96.25</b>	<b>2.970</b>	<b>1.150</b>	<b>8.007</b>	

	<b>otrdiena, 21.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa	250	155	10.044	8.207	9.89	1.		2.276		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Vārīti cīsiņi (MK172)	75	162	8.475	12.525	3.9					7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64		
Piena mērce mājās gaumē	75	64	2.455	4.02	4.8	0.752		0.224		1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>822</b>	<b>32.08</b>	<b>30.39</b>	<b>103.63</b>	<b>2.002</b>	<b>0.400</b>	<b>9.772</b>	

	<b>trešdiena, 22.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02		9.
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		
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
<b>kopā:</b>			<b>914</b>	<b>35.87</b>	<b>34.40</b>	<b>113.71</b>	<b>1.890</b>	<b>0</b>	<b>12.914</b>	

	<b>ceturtdiena, 23.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
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.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247		1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565		
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
<b>kopā:</b>			<b>831</b>	<b>26.46</b>	<b>31.66</b>	<b>107.03</b>	<b>0.844</b>	<b>1.950</b>	<b>15.608</b>	

	<b>piektdiena, 24.aprīlis</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Soļanka	200	210	9.263	14.918	8.815	0.2	0.2	1.151		1.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16		
<b>kopā:</b>			<b>841</b>	<b>35.81</b>	<b>35.25</b>	<b>93.92</b>	<b>1.040</b>	<b>0.600</b>	<b>6.037</b>	