

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

| | pirmdiena, 13.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 150 | 78 | 2.542 | 4.246 | 7.213 | 0.6 | | | 1.496 | 1;3 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | | 7. |
| Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām | 100 | 52 | 2.396 | 2.422 | 4.975 | 0.8 | | | 3.163 | |
| Skābā krējuma mērce | 50 | 56 | 0.817 | 4.848 | 2.353 | 0.05 | | | 0.224 | 1;7;9 |
| Vārīti griķi | 150 | 166 | 3.712 | 0.792 | 35.937 | 0.15 | | | 1.584 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 70 | 50 | 0.672 | 3.634 | 3.575 | 0.14 | 0.35 | | 2.419 | |
| 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 | |
| kopā: | | | 564 | 18.49 | 21.24 | 74.06 | 1.740 | 0.350 | 10.146 | |

| | otrdiena, 14.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Škelto zirņu zupa | 150 | 135 | 6.309 | 4.958 | 16.165 | 0.6 | | | 5.588 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | | 7. |
| Siera kotlete | 50 | 157 | 10.241 | 10.002 | 6.301 | | | | 0.039 | 1;3;7 |
| Vārīti kartupeļi | 150 | 112 | 3.18 | 0.159 | 23.532 | 0.15 | | | 3.339 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 50 | 50 | 0.49 | 4.528 | 1.865 | 0.05 | | | 0.035 | 1;7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 60 | 39 | 1.07 | 2.912 | 2.667 | 0.06 | 0.12 | | 0.736 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | | 2.2 | 1. |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 611 | 24.93 | 24.18 | 71.07 | 0.860 | 0.120 | 11.937 | |

| | trešdiena, 15.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 150 | 60 | 2.07 | 3.279 | 5.498 | 0.15 | | | 3.292 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | | 7. |
| Siers | 30 | 102 | 7.44 | 8.04 | | | | | | 7. |
| Vārīta pasta - makaroni | 150 | 273 | 8.395 | 4.16 | 49.481 | 0.6 | | | | 1. |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 60 | 31 | 0.818 | 1.922 | 2.492 | 0.18 | 0.12 | | 1.586 | |
| 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 | |
| kopā: | | | 532 | 20.67 | 18.70 | 68.48 | 0.930 | 0.120 | 6.138 | |

| | ceturtdiena, 16.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Sakņu sautējums ar pupiņām | 200 | 240 | 8.513 | 8.621 | 31.672 | 0.76 | | | 7.914 | |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 60 | 42 | 0.96 | 1.865 | 5.333 | 0.12 | | | 1.44 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | | | | 1.1 | 1. |
| Cepumu - skābā krējuma deserts | 50 | 178 | 2.196 | 11.79 | 16.822 | | | 1.75 | | 1;3;7 |
| Ogu ķiselis | 80 | 79 | 0.256 | 0.082 | 18.915 | | | 4. | 0.794 | |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | | 2. | |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | | 0.16 | |
| kopā: | | | 649 | 14.05 | 23.26 | 95.01 | 0.880 | 5.750 | 13.408 | |

| | piektdiena, 17.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| 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. |
| Pupiņas dārzeņu mērcē | 150 | 168 | 8.085 | 6.719 | 18.957 | 0.69 | | | 7.66 | 9. |
| Vārīti rīsi | 150 | 170 | 3.366 | 0.297 | 38.462 | 0.15 | | | 0.693 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80 | 52 | 1.426 | 3.882 | 3.556 | 0.08 | 0.16 | | 0.982 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | | | | 1.1 | 1. |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | | 7. |
| Ogu augļu dzēriens | 200 | 64 | 0.033 | | 15.936 | | | | | |
| kopā: | | | 662 | 22.42 | 17.84 | 103.48 | 1.070 | 0.610 | 12.652 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

| | pirmdiena, 13.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 200 | 104 | 3.389 | 5.662 | 9.617 | 0.8 | | | 1.995 | 1;3 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām | 150 | 78 | 3.594 | 3.633 | 7.462 | 1.2 | | | 4.744 | |
| Skābā krējuma mērce | 75 | 84 | 1.226 | 7.272 | 3.529 | 0.075 | | | 0.336 | 1;7;9 |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | | 2.112 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 80 | 57 | 0.768 | 4.154 | 4.086 | 0.16 | 0.4 | | 2.765 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | | 2.2 | 1. |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | | 7. |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | | 0.16 | |
| kopā: | | | 768 | 24.13 | 28.36 | 102.79 | 2.435 | 0.400 | 14.312 | |

| | otrdiena, 14.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Škelto zirņu zupa | 200 | 180 | 8.412 | 6.611 | 21.553 | 0.8 | | | 7.451 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Siera kotlete | 50 | 157 | 10.241 | 10.002 | 6.301 | | | | 0.039 | 1;3;7 |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4.24 | 0.212 | 31.376 | 0.2 | | | 4.452 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 50 | 50 | 0.49 | 4.528 | 1.865 | 0.05 | | | 0.035 | 1;7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80 | 52 | 1.426 | 3.882 | 3.556 | 0.08 | 0.16 | | 0.982 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5.16 | 0.84 | 30.12 | | | | 3.3 | 1. |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 768 | 30.30 | 28.14 | 95.36 | 1.130 | 0.160 | 16.259 | |

| | trešdiena, 15.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 200 | 80 | 2.759 | 4.372 | 7.33 | 0.2 | | | 4.39 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Siers | 40 | 136 | 9.92 | 10.72 | | | | | | 7. |
| Vārīta pasta - makaroni | 250 | 455 | 13.991 | 6.934 | 82.469 | 1. | | | | 1. |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 80 | 41 | 1.091 | 2.563 | 3.323 | 0.24 | 0.16 | | 2.114 | |
| 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 | |
| kopā: | | | 788 | 29.84 | 26.89 | 104.26 | 1.440 | 0.160 | 7.764 | |

| | ceturtdiena, 16.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Sakņu sautējums ar pupiņām | 250 | 300 | 10.641 | 10.777 | 39.59 | 0.95 | | | 9.892 | |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 80 | 56 | 1.28 | 2.487 | 7.111 | 0.16 | | | 1.92 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | | 2.2 | 1. |
| Cepums - skābā krējuma deserts | 50 | 178 | 2.196 | 11.79 | 16.822 | | 1.75 | | | 1;3;7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0.32 | 0.102 | 23.644 | | 5. | | 0.993 | |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | | 2. | |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | | 0.16 | |
| kopā: | | | 795 | 18.28 | 26.34 | 119.48 | 1.110 | 6.750 | 17.165 | |

| | piektdiena, 17.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| 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. |
| Pupiņas dārzeņu mērcē | 200 | 224 | 10.78 | 8.959 | 25.276 | 0.92 | | | 10.213 | 9. |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | | 0.924 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 120 | 78 | 2.139 | 5.823 | 5.334 | 0.12 | 0.24 | | 1.473 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | | | | 1.1 | 1. |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | | 7. |
| Ogu augļu dzēriens | 200 | 64 | 0.033 | | 15.936 | | | | | |
| kopā: | | | 828 | 27.50 | 23.67 | 127.00 | 1.440 | 0.840 | 16.666 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 13.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 250 | 130 | 4.237 | 7.077 | 12.021 | 1. | | 2.494 | 1;3 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7. |
| Krāsni apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām | 150 | 78 | 3.594 | 3.633 | 7.462 | 1.2 | | 4.744 | |
| Skābā krējuma mērce | 75 | 84 | 1.226 | 7.272 | 3.529 | 0.075 | | 0.336 | 1;7;9 |
| Vārīti griķi | 250 | 276 | 6.188 | 1.32 | 59.895 | 0.25 | | 2.64 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 80 | 57 | 0.768 | 4.154 | 4.086 | 0.16 | 0.4 | 2.765 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1. |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7. |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | 0.16 | |
| kopā: | | 849 | 26.21 | 30.04 | 117.17 | 2.685 | 0.400 | 15.339 | |

| otrdiena, 14.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Škelto zirņu zupa | 250 | 226 | 10.515 | 8.264 | 26.942 | 1. | | 9.314 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7. |
| Siera kotlete | 50 | 157 | 10.241 | 10.002 | 6.301 | | | 0.039 | 1;3;7 |
| Vārīti kartupeļi | 250 | 186 | 5.3 | 0.265 | 39.22 | 0.25 | | 5.565 | |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku | 50 | 50 | 0.49 | 4.528 | 1.865 | 0.05 | | 0.035 | 1;7 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 80 | 52 | 1.426 | 3.882 | 3.556 | 0.08 | 0.16 | 0.982 | |
| Rudzu maize | 80 | 207 | 6.88 | 1.12 | 40.16 | | | 4.4 | 1. |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | |
| kopā: | | 902 | 35.18 | 30.12 | 118.63 | 1.380 | 0.160 | 20.335 | |

| trešdiena, 15.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Ziedkāpostu zupa | 250 | 100 | 3.449 | 5.465 | 9.163 | 0.25 | | 5.487 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7. |
| Siers | 40 | 136 | 9.92 | 10.72 | | | | | 7. |
| Vārīta pasta - makaroni | 250 | 455 | 13.991 | 6.934 | 82.469 | 1. | | | 1. |
| Kāpostu tomātu salāti ar eļļu | 80 | 41 | 1.091 | 2.563 | 3.323 | 0.24 | 0.16 | 2.114 | |
| 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 | |
| kopā: | | 808 | 30.53 | 27.98 | 106.10 | 1.490 | 0.160 | 8.861 | |

| ceturtdiena, 16.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Sakņu sautējums ar pupiņām | 300 | 360 | 12.77 | 12.932 | 47.508 | 1.14 | | 11.87 | |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 80 | 56 | 1.28 | 2.487 | 7.111 | 0.16 | | 1.92 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1. |
| Cepumu - skābā krējuma deserts | 60 | 214 | 2.635 | 14.148 | 20.187 | | 2.1 | | 1;3;7 |
| Ogu ķiselis | 100 | 99 | 0.32 | 0.102 | 23.644 | | 5. | 0.993 | |
| Āboli | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | 0.16 | |
| kopā: | | 890 | 20.85 | 30.85 | 130.76 | 1.300 | 7.100 | 19.143 | |

| piektdiena, 17.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | 250 | 83 | 2.105 | 2.766 | 12.326 | 0.25 | 0.75 | 3.695 | 9. |
| Krējums skābs | 15 | 30 | 0.39 | 3. | 0.405 | | | | 7. |
| Pupiņas dārzeņu mērcē | 250 | 280 | 13.474 | 11.199 | 31.595 | 1.15 | | 12.767 | 9. |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | 0.924 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 120 | 78 | 2.139 | 5.823 | 5.334 | 0.12 | 0.24 | 1.473 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1.72 | 0.28 | 10.04 | | | 1.1 | 1. |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7. |
| Ogu augļu dzēriens | 200 | 64 | 0.033 | | 15.936 | | | | |
| kopā: | | 910 | 30.75 | 27.46 | 135.92 | 1.720 | 0.990 | 19.959 | |