

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, 20.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 150 | 68 | 2.045 | 3.241 | 7.592 | 0.15 | | | 2.885 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | | 7. |
| Pasta ar sieru | 200 | 403 | 17.273 | 19.061 | 40.422 | 0.2 | | | 2.144 | 1;3;7;9 |
| 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 | | | | | |
| kopā: | | | 598 | 22.36 | 28.60 | 61.82 | 0.670 | 0.400 | 8.169 | |

| | otrdiena, 21.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. |
| Kartupeļu kotlete | 100 | 148 | 3.422 | 5.698 | 20.299 | 1.098 | | | 2.191 | 1;3 |
| Vārīti 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 citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 594 | 18.11 | 17.21 | 90.06 | 2.349 | 0.400 | 12.885 | |

| | trešdiena, 22.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 150 | 103 | 4.069 | 4.868 | 10.661 | 0.84 | | | 4.172 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | | 7. |
| Rīsi ar dārzeni un olu | 200 | 245 | 7.086 | 9.325 | 32.962 | 0.92 | | | 2.029 | 3. |
| 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 apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | | 0.16 | |
| kopā: | | | 559 | 20.37 | 23.59 | 65.74 | 2.080 | 0 | 9.061 | |

| | ceturtdiena, 23.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. |
| Pupiņu plācenītis | 50 | 95 | 3.959 | 4.651 | 9.221 | 0.1 | | | 2.447 | 1;3;7 |
| Vārīti 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 | | | | | |
| kopā: | | | 500 | 12.12 | 17.99 | 70.91 | 0.640 | 1.650 | 11.904 | |

| | piektdiena, 24.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Veģetārā solanka ar pupiņām | 250 | 155 | 4.127 | 7.926 | 16.839 | 2.63 | 1.25 | | 4.579 | 9. |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0.13 | 1. | 0.135 | | | | | 7. |
| Dārzeni siera mērcē | 100 | 58 | 2.509 | 3.73 | 3.558 | 0.316 | | | 2.462 | 1;7 |
| Vārīti rīsi | 150 | 170 | 3.366 | 0.297 | 38.462 | 0.15 | | | 0.693 | |
| Ķīnas 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 citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 570 | 19.08 | 19.21 | 79.92 | 3.276 | 1.550 | 9.368 | |

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, 20.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 200 | 91 | 2.727 | 4.321 | 10.123 | 0.2 | | | 3.847 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Pasta ar sieru | 250 | 504 | 21.592 | 23.826 | 50.527 | 0.25 | | | 2.68 | 1;3;7;9 |
| 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 | | | | | |
| kopā: | | | 784 | 29.21 | 35.73 | 84.63 | 0.770 | 0.400 | 10.767 | |

| | otrdiena, 21.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. |
| Kartupeļu kotlete | 100 | 148 | 3.422 | 5.698 | 20.299 | 1.098 | | | 2.191 | 1;3 |
| Vāriti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | | 2.112 | |
| Piena mērce mājās gaumē | 100 | 86 | 3.274 | 5.36 | 6.4 | 1.002 | | | 0.299 | 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 citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 799 | 24.94 | 23.09 | 120.80 | 3.100 | 0.400 | 16.525 | |

| | trešdiena, 22.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 200 | 137 | 5.425 | 6.491 | 14.215 | 1.12 | | | 5.563 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Rīsi ar dāržeņiem un olu | 250 | 307 | 8.857 | 11.656 | 41.203 | 1.15 | | | 2.537 | 3. |
| 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 (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | | 7. |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | | 0.16 | |
| kopā: | | | 716 | 25.35 | 28.82 | 87.71 | 2.590 | 0 | 12.060 | |

| | ceturtdiena, 23.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. |
| Pupiņu plācenītis | 90 | 171 | 7.126 | 8.371 | 16.597 | 0.18 | | | 4.405 | 1;3;7 |
| Vāriti 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 | | | | | |
| kopā: | | | 744 | 20.34 | 23.87 | 108.81 | 0.820 | 1.800 | 17.914 | |

| | piektdiena, 24.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Veģetārā solanka ar pupiņām | 300 | 186 | 4.953 | 9.511 | 20.207 | 3.156 | 1.5 | | 5.495 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Dārzeņi siera mērcē | 150 | 88 | 3.764 | 5.595 | 5.337 | 0.474 | | | 3.694 | 1;7 |
| Vāriti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | | 0.924 | |
| Ķīnas 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 (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | | 7. |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 758 | 24.39 | 24.68 | 108.58 | 4.070 | 1.900 | 13.025 | |

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| | pirmdiena, 20.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 250 | 113 | 3.408 | 5.401 | 12.653 | 0.25 | | | 4.809 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Pasta ar sieru | 250 | 504 | 21.592 | 23.826 | 50.527 | 0.25 | | | 2.68 | 1;3;7;9 |
| Sarkano kāpostu salāti | 80 | 62 | 1.123 | 4.962 | 3.306 | 0.32 | 0.4 | | 2.04 | |
| 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: | | | 858 | 31.61 | 37.09 | 97.20 | 0.820 | 0.400 | 12.829 | |

| | otrdiena, 21.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Škelto zirņu zupa | 300 | 271 | 12.618 | 9.917 | 32.33 | 1.2 | | | 11.177 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Kartupeļu kotlete | 120 | 178 | 4.107 | 6.837 | 24.358 | 1.318 | | | 2.629 | 1;3 |
| Vārīti griķi | 250 | 276 | 6.188 | 1.32 | 59.895 | 0.25 | | | 2.64 | |
| Piena mērce mājās gaumē | 100 | 86 | 3.274 | 5.36 | 6.4 | 1.002 | | | 0.299 | 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 citronu | 200 | 4 | 0.07 | 0.06 | 0.32 | | | | | |
| kopā: | | | 974 | 31.07 | 27.80 | 147.62 | 3.770 | 0.400 | 21.217 | |

| | trešdiena, 22.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Pupiņu zupa | 300 | 205 | 8.138 | 9.737 | 21.322 | 1.68 | | | 8.344 | 9. |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Rīsi ar dārzeņiem un olu | 300 | 368 | 10.629 | 13.987 | 49.443 | 1.38 | | | 3.044 | 3. |
| 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 (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | | 7. |
| Ūdens ar apelsīniem | 200 | 4 | 0.1 | 0.02 | 0.83 | | | | 0.16 | |
| kopā: | | | 846 | 29.83 | 34.40 | 103.06 | 3.380 | 0 | 15.348 | |

| | ceturtdiena, 23.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 | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | | 7. |
| Pupiņu plācenītis | 120 | 228 | 9.501 | 11.162 | 22.13 | 0.24 | | | 5.873 | 1;3;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 | | | | | |
| kopā: | | | 854 | 24.20 | 27.27 | 124.65 | 0.980 | 1.950 | 21.234 | |

| | piektdiena, 24.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|-------------------------------|-----------------|-------------|-----------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------------|-----------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Veģetārā solanka ar pupiņām | 300 | 186 | 4.953 | 9.511 | 20.207 | 3.156 | 1.5 | | 5.495 | 9. |
| Krējums skābs | 15 | 30 | 0.39 | 3. | 0.405 | | | | | 7. |
| Dārzeni siera mērcē | 200 | 117 | 5.019 | 7.461 | 7.116 | 0.632 | | | 4.925 | 1;7 |
| Vārīti rīsi | 250 | 284 | 5.61 | 0.495 | 64.103 | 0.25 | | | 1.155 | |
| Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | 100 | 41 | 1.262 | 3.198 | 2.602 | 0.3 | 0.5 | | 0.89 | |
| 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 | | | | | |
| kopā: | | | 862 | 27.14 | 28.29 | 123.83 | 4.338 | 2.000 | 14.665 | |