



## Nedēļas ēdienkarte

Grupa **1.-4.klase**

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

|  | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas | Tauki          | Ogļhidrāti      | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|-----------|----------------------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|----------|
| <b>pirmdiena, 17.janvāris</b>            |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Vārīti griķi                             | 150       | 166                        | 3,7125         | 0,792          | 35,937          | 0,0001        | 0             | 1,584         |          |
| Cūkgāļas strogonovs                      | 120       | 269                        | 14,5184        | 20,8082        | 5,86            | 0,0004        | 0             | 0,2849        | 1,7      |
| Biešu salāti ar eļļu                     | 70        | 50                         | 1,0472         | 2,1728         | 6,5296          | 0,0001        | 0,0007        | 1,7402        |          |
| Piens skolas                             | 200       | 96                         | 6,4            | 4,             | 9,              | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Rudzu maize                              | 20        | 52                         | 1,72           | 0,28           | 10,04           | 0             | 0             | 1,1           | 1        |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>633,088</b>             | <b>27,398</b>  | <b>28,053</b>  | <b>67,367</b>   | <b>0,001</b>  | <b>0,001</b>  | <b>4,709</b>  |          |
| <b>Launags</b>                           |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Piena zupa ar miežu putrainiem           | 250       | 161                        | 7,575          | 3,875          | 24,4            | 0,0002        | 0,0002        | 2,575         | 1,7      |
| Gurķi                                    | 30        | 4                          | 0,18           | 0,06           | 0,54            | 0             | 0             | 0,15          |          |
| Baltmaize                                | 20        | 53                         | 1,56           | 0,42           | 10,28           | 0             | 0             | 0,76          | 1        |
| Mandarīni                                | 50        | 23                         | 0,35           | 0,15           | 5,05            | 0             | 0             | 0,85          |          |
| Sviests                                  | 5         | 37                         | 0,0301         | 4,0431         | 0,2188          | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Cukurs baltais                           | 5         | 20                         | 0              | 0              | 4,99            | 0             | 0,005         | 0             |          |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>297,233</b>             | <b>9,695</b>   | <b>8,548</b>   | <b>45,479</b>   | <b>0,</b>     | <b>0,005</b>  | <b>4,335</b>  |          |
| <b>Diena kopā :</b>                      |           | <b>930,321</b>             | <b>37,093</b>  | <b>36,601</b>  | <b>112,845</b>  | <b>0,001</b>  | <b>0,006</b>  | <b>9,044</b>  |          |
| <b>otrdiena, 18.janvāris</b>             |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Vistas gaļas gulašs                      | 120       | 146                        | 9,8673         | 9,9915         | 3,6645          | 0,0001        | 0             | 0,9455        |          |
| Vārīta pasta - makaroni                  | 150       | 294                        | 9,225          | 5,1            | 52,425          | 0,0006        | 0             | 2,55          | 1        |
| Burkānu salāti ar majonēzi               | 70        | 72                         | 0,9834         | 5,9664         | 3,3873          | 0,0002        | 0             | 2,016         | 10,3,7   |
| Piens skola                              | 200       | 96                         | 6,4            | 4,             | 9,              | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Upeņu sīrupa dzēriens                    | 200       | 80                         | 0,0332         | 0              | 19,9532         | 0             | 0             | 0,5976        |          |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>688,468</b>             | <b>26,509</b>  | <b>25,058</b>  | <b>88,43</b>    | <b>0,001</b>  | <b>0</b>      | <b>6,109</b>  |          |
| <b>Launags</b>                           |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Piens                                    | 150       | 72                         | 4,8            | 3,             | 6,75            | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Sausās brokastis musli                   | 100       | 412                        | 0              | 0              | 0               | 0             | 0             | 2,1           | 1,5,7,8  |
| Dārzenu asorti                           | 50        | 9                          | 0,4579         | 0,0996         | 1,5279          | 0             | 0             | 1,1092        |          |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>493,238</b>             | <b>5,258</b>   | <b>3,1</b>     | <b>8,278</b>    | <b>0</b>      | <b>0</b>      | <b>3,209</b>  |          |
| <b>Diena kopā :</b>                      |           | <b>1181,706</b>            | <b>31,767</b>  | <b>28,158</b>  | <b>96,708</b>   | <b>0,001</b>  | <b>0</b>      | <b>9,318</b>  |          |
| <b>trešdiena, 19.janvāris</b>            |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Sardele                                  | 50        | 152                        | 6,2            | 14,15          | 0               | 0             | 0             | 0             | 1,10     |
| Kartupeļu biežputra                      | 180       | 152                        | 4,8726         | 1,7145         | 28,4616         | 0,0002        | 0             | 3,78          | 7        |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70        | 35                         | 0,8852         | 2,239          | 2,7483          | 0,0001        | 0,0001        | 1,8078        |          |
| Prjaniki                                 | 30        | 107                        | 1,62           | 0,99           | 22,98           | 0             | 0             | 0             | 1,3,5,8  |
| Piens skola                              | 150       | 72                         | 4,8            | 3,             | 6,75            | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Rudzu maize                              | 20        | 52                         | 1,72           | 0,28           | 10,04           | 0             | 0             | 1,1           | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens                    | 200       | 31                         | 0,312          | 0,272          | 6,43            | 0             | 0,001         | 1,624         |          |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>601,683</b>             | <b>20,41</b>   | <b>22,646</b>  | <b>77,41</b>    | <b>0,</b>     | <b>0,001</b>  | <b>8,312</b>  |          |
| <b>Launags</b>                           |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Vārīta pasta - makaroni                  | 150       | 294                        | 9,225          | 5,1            | 52,425          | 0,0006        | 0             | 2,55          | 1        |
| Siers                                    | 30        | 102                        | 7,44           | 8,04           | 0               | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Gurķi                                    | 50        | 6                          | 0,3            | 0,1            | 0,9             | 0             | 0             | 0,25          |          |
| Tēja                                     | 200       | 3                          | 0,52           | 0,102          | 0,016           | 0             | 0             | 0             |          |
| Cukurs baltais                           | 5         | 20                         | 0              | 0              | 4,99            | 0             | 0,005         | 0             |          |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>425,197</b>             | <b>17,485</b>  | <b>13,342</b>  | <b>58,331</b>   | <b>0,001</b>  | <b>0,005</b>  | <b>2,8</b>    |          |
| <b>Diena kopā :</b>                      |           | <b>1026,88</b>             | <b>37,895</b>  | <b>35,988</b>  | <b>135,741</b>  | <b>0,001</b>  | <b>0,006</b>  | <b>11,112</b> |          |
| <b>ceturtdiena, 20.janvāris</b>          |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Maltas cūkgāļas mērce                    | 120       | 192                        | 13,7887        | 12,1064        | 6,9814          | 0,0005        | 0             | 0,6542        | 1,7      |
| Vārīti rīsi                              | 180       | 204                        | 4,0392         | 0,3564         | 46,1538         | 0,0002        | 0             | 0,8316        |          |
| Dārzenu salāti ar eļļas mērci            | 70        | 34                         | 0,7406         | 1,5694         | 4,1286          | 0,0002        | 0,0007        | 2,0034        |          |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens                 | 200       | 82                         | 0,0332         | 0              | 20,1856         | 0             | 0             | 0,5976        |          |
| Rudzu maize                              | 20        | 52                         | 1,72           | 0,28           | 10,04           | 0             | 0             | 1,1           | 1        |
| Piens skolas                             | 200       | 96                         | 6,4            | 4,             | 9,              | 0             | 0             | 0             | 7        |
| Ābols skolas                             | 150       | 81                         | 0,45           | 0,9            | 17,1            | 0             | 0             | 3,            |          |
| <b>kopā</b>                              |           | <b>741</b>                 | <b>27,1717</b> | <b>19,2122</b> | <b>113,5894</b> | <b>0,0009</b> | <b>0,0007</b> | <b>8,1868</b> |          |
| <b>Launags</b>                           |           |                            |                |                |                 |               |               |               |          |
| Mannā biežputra                          | 200       | 184                        | 8,78           | 4,42           | 27,222          | 0,0008        | 0,004         | 0,02          | 1,7      |
| Kanēļa cepumi                            | 30        | 147                        | 1,9103         | 7,3601         | 17,985          | 0             | 0,0079        | 0,1736        | 1,3,6    |
| Ievārījums                               | 10        | 14                         | 0,1            | 0,01           | 3,9             | 0             | 0             | 0             |          |
| Zāļu tēja                                | 200       | 4                          | 0,0624         | 0,1224         | 0,0192          | 0             | 0             | 0             |          |
| Cukurs baltais                           | 5         | 20                         | 0              | 0              | 4,99            | 0             | 0,005         | 0             |          |
| <b>Kopā:</b>                             |           | <b>368,162</b>             | <b>10,853</b>  | <b>11,913</b>  | <b>54,116</b>   | <b>0,001</b>  | <b>0,017</b>  | <b>0,194</b>  |          |
| <b>Diena kopā :</b>                      |           | <b>1477,113</b>            | <b>48,877</b>  | <b>43,037</b>  | <b>221,822</b>  | <b>0,003</b>  | <b>0,035</b>  | <b>8,574</b>  |          |

| piektdiena, 21.janvāris   |     |                |               |               |                |              |              |              |       |
|---------------------------|-----|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| <b>Pusdienas</b>          |     |                |               |               |                |              |              |              |       |
| Cūkgaļas sautējums tomātu | 200 | 284            | 9,829         | 19,3376       | 17,0938        | 0,0022       | 0            | 3,0296       |       |
| Marinētu gurķu salāti     | 70  | 37             | 0,5586        | 2,1014        | 4,0999         | 0            | 0            | 0,015        |       |
| Rudzu maize               | 20  | 52             | 1,72          | 0,28          | 10,04          | 0            | 0            | 1,1          | 1     |
| Ābolu sulas dzēriens      | 200 | 69             | 0,1           | 0             | 17,088         | 0            | 0,006        | 0            |       |
| Cepums Skolas             | 15  | 77             | 0,8862        | 4,2162        | 8,6183         | 0            | 0,0034       | 0,0076       | 1,3   |
| Ābols skolas              | 150 | 81             | 0,45          | 0,9           | 17,1           | 0            | 0            | 3,           |       |
| <i>Kopā:</i>              |     | 598,649        | 13,544        | 26,835        | 74,04          | 0,002        | 0,009        | 7,152        |       |
| <b>Launags</b>            |     |                |               |               |                |              |              |              |       |
| Kēkss                     | 50  | 191            | 3,0702        | 8,0595        | 26,2451        | 0            | 0,0122       | 0,0195       | 1,3,7 |
| Auglis                    | 100 | 56             | 0,79          | 0,25          | 12,2           | 0            | 0            | 0,7          |       |
| Piens                     | 200 | 96             | 6,4           | 4,            | 9,             | 0            | 0            | 0            | 7     |
| <i>Kopā:</i>              |     | 342,782        | 10,26         | 12,31         | 47,445         | 0            | 0,012        | 0,72         |       |
| <b>Diena kopā :</b>       |     | <b>941,431</b> | <b>23,804</b> | <b>39,145</b> | <b>121,485</b> | <b>0,002</b> | <b>0,022</b> | <b>7,872</b> |       |

## Nedēļas ēdienkarte

Grupa **5.-12.klase**

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

Ēdienkarte var mainīties 20%

|  | Svars (g) | Enerģētiskā vērtība (kkal) | Olbaltumvielas | Tauki   | Ogļhidrāti | Sāls   | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|-----------|----------------------------|----------------|---------|------------|--------|--------|--------------|----------|
| <b>pirmdiena, 17.janvāris</b>            |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| Vārīti griķi                             | 220       | 243                        | 5,445          | 1,1616  | 52,7076    | 0,0002 | 0      | 2,3232       |          |
| Cūkgaļas strogonovs                      | 160       | 359                        | 19,3579        | 27,7443 | 7,8133     | 0,0006 | 0      | 0,3798       | 1,7      |
| Biešu salāti ar eļļu                     | 100       | 72                         | 1,496          | 3,104   | 9,328      | 0,0002 | 0,001  | 2,486        |          |
| Piens skolas                             | 200       | 96                         | 6,4            | 4,      | 9,         | 0      | 0      | 0            | 7        |
| Rudzu maize                              | 40        | 104                        | 3,44           | 0,56    | 20,08      | 0      | 0      | 2,2          | 1        |
| <i>Kopā:</i>                             |           | 873,529                    | 36,139         | 36,57   | 98,929     | 0,001  | 0,001  | 7,389        |          |
| <b>otrdiena, 18.janvāris</b>             |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| Vistas gaļas gulašs                      | 160       | 234                        | 15,7877        | 15,9864 | 5,8632     | 0,0002 | 0      | 1,5128       |          |
| Vārīta pasta - makaroni                  | 200       | 392                        | 12,3           | 6,8     | 69,9       | 0,0008 | 0      | 3,4          | 1        |
| Burkānu salāti ar majonēzi               | 90        | 92                         | 1,2643         | 7,6712  | 4,3551     | 0,0002 | 0      | 2,592        | 10,3,7   |
| Piens skolas                             | 200       | 96                         | 6,4            | 4,      | 9,         | 0      | 0      | 0            | 7        |
| Upēņu sīrupa dzēriens                    | 200       | 80                         | 0,0332         | 0       | 19,9532    | 0      | 0      | 0,5976       |          |
| <i>Kopā:</i>                             |           | 894,821                    | 35,785         | 34,458  | 109,072    | 0,001  | 0      | 8,102        |          |
| <b>trešdiena, 19.janvāris</b>            |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| Sardele                                  | 70        | 213                        | 8,68           | 19,81   | 0          | 0      | 0      | 0            | 1,10     |
| Kartupeļu biežputra                      | 250       | 211                        | 6,7675         | 2,3812  | 39,53      | 0,0002 | 0      | 5,25         | 7        |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 100       | 50                         | 1,2645         | 3,1985  | 3,9262     | 0,0001 | 0,0001 | 2,5825       |          |
| Prjāņiki                                 | 30        | 107                        | 1,62           | 0,99    | 22,98      | 0      | 0      | 0            | 1,3,5,8  |
| Piens                                    | 150       | 72                         | 4,8            | 3,      | 6,75       | 0      | 0      | 0            | 7        |
| Rudzu maize                              | 60        | 155                        | 5,16           | 0,84    | 30,12      | 0      | 0      | 3,3          | 1        |
| Augļu un ogu dzēriens                    | 200       | 31                         | 0,312          | 0,272   | 6,43       | 0      | 0,001  | 1,624        |          |
| <i>Kopā:</i>                             |           | 840,294                    | 28,604         | 30,492  | 109,736    | 0,     | 0,001  | 12,757       |          |
| <b>ceturtdiena, 20.janvāris</b>          |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| Maltas cūkgaļas mērce                    | 160       | 257                        | 18,385         | 16,1419 | 9,3085     | 0,0006 | 0      | 0,8723       | 1,7      |
| Vārīti rīsi                              | 230       | 261                        | 5,1612         | 0,4554  | 58,9743    | 0,0002 | 0      | 1,0626       |          |
| Sviests                                  | 5         | 37                         | 0,03           | 4,125   | 0,22       | 0      | 0      | 0            | 7        |
| Dārzenu salāti ar eļļas mērci            | 100       | 49                         | 1,058          | 2,242   | 5,898      | 0,0003 | 0,001  | 2,862        |          |
| Dzērveņu sīrupa dzēriens                 | 200       | 82                         | 0,0332         | 0       | 20,1856    | 0      | 0      | 0,5976       |          |
| Rudzu maize                              | 40        | 104                        | 3,44           | 0,56    | 20,08      | 0      | 0      | 2,2          | 1        |
| Ābols skolas                             | 150       | 81                         | 0,45           | 0,9     | 17,1       | 0      | 0      | 3,           |          |
| Piens                                    | 200       | 96                         | 6,4            | 4,      | 9,         | 0      | 0      | 0            | 7        |
| <i>Kopā</i>                              |           | 965                        | 34,9574        | 28,4243 | 140,7664   | 0,0011 | 0,001  | 10,5945      |          |
| <b>piektdiena, 21.janvāris</b>           |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                         |           |                            |                |         |            |        |        |              |          |
| Cūkgaļas sautējums tomātu                | 300       | 425                        | 14,7435        | 29,0064 | 25,6407    | 0,0033 | 0      | 4,5444       |          |
| Marinētu gurķu salāti                    | 70        | 37                         | 0,5586         | 2,1014  | 4,0999     | 0      | 0      | 0,015        |          |
| Rudzu maize                              | 60        | 155                        | 5,16           | 0,84    | 30,12      | 0      | 0      | 3,3          | 1        |
| Ābolu sulas dzēriens                     | 200       | 69                         | 0,1            | 0       | 17,088     | 0      | 0,006  | 0            |          |
| Cepums Skolas                            | 15        | 77                         | 0,8862         | 4,2162  | 8,6183     | 0      | 0,0034 | 0,0076       | 1,3      |
| Āboli                                    | 150       | 81                         | 0,45           | 0,9     | 17,1       | 0      | 0      | 3,           |          |
| <i>Kopā:</i>                             |           | 844,046                    | 21,898         | 37,064  | 102,667    | 0,003  | 0,009  | 10,867       |          |