



<b>Nedēļas Ēdienkarte</b>									
<b>Grupa</b>	<b>1.-4.klase</b>								
<b>Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Auglis skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)</b>									
<b>Ēdienkarte var mainīties 20%</b>									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 26.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	70	48	1,239	3,612	2,6849	0,0001	0,0001	1,5344	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Aroniju sīrupa dzēriens	200	76	0,0332	0,0332	18,8908	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>586,102</b>	<b>22,213</b>	<b>17,104</b>	<b>84,574</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>5,973</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1,3,7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
<b>Kopā:</b>		<b>243,675</b>	<b>8,415</b>	<b>7,405</b>	<b>35,845</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,46</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>829,777</b>	<b>30,628</b>	<b>24,509</b>	<b>120,419</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>8,433</b>	
<b>otrdiena, 27.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	120	235	7,38	4,08	41,94	0,0005	0	2,04	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0004	0	0,2374	1,7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,2223	0,0003	0	1,68	
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
<b>Kopā:</b>		<b>642,655</b>	<b>22,352</b>	<b>23,876</b>	<b>83,271</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>5,655</b>	
<b>Launags</b>									
Auzu pārslu biezputra	150	242	10,3625	11,436	24,2446	0,0001	0	1,2833	1,3,7,9
Ievārtījums	10	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
<b>Kopā:</b>		<b>363,672</b>	<b>16,976</b>	<b>15,929</b>	<b>38,242</b>	<b>0,</b>	<b>0,005</b>	<b>2,467</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>1006,328</b>	<b>39,328</b>	<b>39,805</b>	<b>121,513</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>8,122</b>	
<b>trešdiena, 28.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1,127	2,9155	1,5967	0,0001	0	0,532	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Cepumi "Skolas"	20	93	1,44	2,98	13,62	0	0	0	1,3,5,7,8
<b>Kopā:</b>		<b>546,454</b>	<b>16,226</b>	<b>24,056</b>	<b>59,702</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>5,942</b>	
<b>Launags</b>									
Maigais biezpiena sacepums	100	210	13,0519	9,1964	18,4271	0	0,0108	0,0383	1,3,7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
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>253,762</b>	<b>13,374</b>	<b>11,319</b>	<b>23,706</b>	<b>0</b>	<b>0,016</b>	<b>0,038</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>800,216</b>	<b>29,6</b>	<b>35,375</b>	<b>83,408</b>	<b>0,</b>	<b>0,018</b>	<b>5,98</b>	
<b>ceturtdiena, 29.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11,1957	13,6452	2,5355	0,0008	0	0,2355	1,7
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,1272	18,8256	0,0001	0	2,6712	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	87	1,275	7,211	4,0068	0,0001	0,0001	3,193	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>537,226</b>	<b>18,488</b>	<b>21,543</b>	<b>65,401</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>8,897</b>	
<b>Launags</b>									
Olā panēta cepta baltmaize	100	247	7,0859	11,2653	28,0648	0	0,0005	1,9	1,3,7
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>270,536</b>	<b>7,148</b>	<b>11,388</b>	<b>33,074</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>1,9</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>807,763</b>	<b>25,636</b>	<b>32,931</b>	<b>98,475</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>10,797</b>	
<b>piektdiena, 30.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	200	225	13,4764	5,5954	29,422	0,0003	0	4,1092	9
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0,9632	1,9705	2,0156	0,0001	0	1,3146	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Lestenes austiņas	20	103	0,96	5,1	13,32	0	0	0	1
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>491,405</b>	<b>17,153</b>	<b>12,946</b>	<b>74,983</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>7,121</b>	
<b>Launags</b>									
Rīsu biezā biezputra	100	123	4,12	1,772	22,78	0,0005	0,002	0,308	7
Ogu ķīselis	100	86	0,2428	0,0578	20,8668	0	0,017	0,813	
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>232,966</b>	<b>4,425</b>	<b>1,952</b>	<b>48,656</b>	<b>0,001</b>	<b>0,024</b>	<b>1,121</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>724,371</b>	<b>21,578</b>	<b>14,898</b>	<b>123,639</b>	<b>0,001</b>	<b>0,024</b>	<b>8,242</b>	

<b>Nedēļas Ēdienkarte</b>									
<b>Grupa</b>	<b>5.-9.klase</b>								
<b>Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Auglis skolai"(Pirmskola un no 1.-9. klasei)</b>									
<b>Ēdienkartes var mainīties 20%</b>									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 26.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Maltas cūkgaļas mērce	180	289	20,6831	18,1597	10,472	0,0007	0	0,9814	1,7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	120	83	2,124	6,192	4,6027	0,0001	0,0001	2,6304	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Aroniju sīrupa dzēriens	200	76	0,0332	0,0332	18,8908	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>823,911</b>	<b>32,95</b>	<b>26,281</b>	<b>112,002</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>9,024</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>823,911</b>	<b>32,95</b>	<b>26,281</b>	<b>112,002</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>9,024</b>	
<b>otrdiena, 27.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11,07	6,12	62,91	0,0007	0	3,06	1
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1,7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1,6	3,1085	8,889	0,0004	0	2,4	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>Kopā:</b>		<b>929,982</b>	<b>32,382</b>	<b>30,877</b>	<b>127,965</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>9,643</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>929,982</b>	<b>32,382</b>	<b>30,877</b>	<b>127,965</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>9,643</b>	
<b>trešdiena, 28.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cīsiņi	80	228	8,8	18,4	2,4	0	0	0	1,7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Kīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	120	61	1,932	4,998	2,7372	0,0001	0	0,912	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Cepumi "Skolas"	40	187	2,88	5,96	27,24	0	0	0	1,3,5,7,8
<b>Kopā:</b>		<b>881,949</b>	<b>25,78</b>	<b>33,053</b>	<b>115,664</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>10,622</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>881,949</b>	<b>25,78</b>	<b>33,053</b>	<b>115,664</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>10,622</b>	
<b>ceturtdiena, 29.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	180	319	20,1523	24,5614	4,5639	0,0015	0	0,4239	1,7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	120	104	1,53	8,6532	4,8082	0,0001	0,0001	3,8316	
Upenu sīrupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>Kopā:</b>		<b>830,093</b>	<b>31,752</b>	<b>34,298</b>	<b>95,528</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>13,273</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>830,093</b>	<b>31,752</b>	<b>34,298</b>	<b>95,528</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>13,273</b>	
<b>piektdiena, 30.oktobris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Risotto ar vistas gaļu	280	315	18,867	7,8336	41,1908	0,0004	0	5,7529	9
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	110	47	1,5136	3,0965	3,1674	0,0001	0	2,0658	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Lestenes austiņas	40	206	1,92	10,2	26,64	0	0	0	1
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>Kopā:</b>		<b>805,174</b>	<b>27,494</b>	<b>21,97</b>	<b>121,304</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>11,716</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>805,174</b>	<b>27,494</b>	<b>21,97</b>	<b>121,304</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>11,716</b>	