



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
pirmdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Vārti Rīsi	130	144	3,2175	0,6864	31,1454	0,0001	0	1,3728	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābajā mērcē	120	176	9,9174	13,7566	3,1366	0,0005	0	1,038	
Sarkano kāpostu salāti	100	78	1,404	6,202	4,133	0,0004	0,0005	2,55	
Piens		0	0	0	0	0	0	0	7
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		537,622	16,589	21,015	69,355	0,001	0,001	6,471	
Launags									
Vārta ola	180	167	8,064	12,384	24,4073	0,0002	0,0004	3,2256	1,7
Sviests	5	14	3,25	0,0	14,				7,
Baltmaize	30	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
tomāts	15	37	0,075	0,015	9,12	0	0	0,075	
Tēja	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		341,081	15,287	17,067	50,065	0,	0,005	4,959	
Diena kopā :		878,702	31,876	38,082	119,42	0,001	0,006	11,43	
otrdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Plovs ar malto gaļu	220	382	14,8337	12,261	52,4363	0,0009	0	2,609	
Biešu - burkānu salāti	70	57	0,9474	3,5931	5,2051	0,0001	0,0001	1,981	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Cepums Skolas	20	102	1,1816	5,6216	11,4911	0	0,0045	0,0101	1,3
Kopā:		622,247	16,996	21,476	89,086	0,001	0,005	5,198	
Launags									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1,10,3,7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		335,722	10,54	14,182	40,906	0	0,005	2,85	
Diena kopā :		957,969	27,536	35,658	129,992	0,001	0,01	8,048	
trešdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,7196	10,0708	4,1234	0,0003	0	0,6725	1,3,7
Kartupeļu biezenis ar sieru	150	191	5,256	10,6485	17,9152	0,0015	0	2,3499	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,0005	0	2,111	7
Abolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kopā:		529,624	18,517	24,838	56,897	0,002	0,006	6,233	
Launags									
Kukurūzu putra	180	226	8,4834	15,1029	13,95	0	0	0,9	1,10,3,7
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Piena kokteilis ar zemenēm	200	122	4,64	2,84	19,13	0	0,01	0,96	7
Kopā:		351,389	13,303	18,003	33,62	0	0,01	2,01	
Diena kopā :		881,013	31,82	42,841	90,517	0,002	0,016	8,243	
ceturtdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	128	12,2474	7,1741	3,5256	0,0004	0	0,9145	1,9
Vārti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	118	2,3015	9,514	6,4941	0,0003	0,0015	3,944	11
Dzērveņu sirupa 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
Kopā:		624,547	22,298	22,41	81,925	0,001	0,002	12,108	
Launags									
Auzu pārslu piena zupa	200	124	6,09	3,66	16,794	0,0002	0,002	0,972	1,7
Rudzu maize	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
Mandarīni	50	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		308,264	9,43	8,435	48,414	0,	0,002	3,472	
Diena kopā :		932,811	31,728	30,845	130,339	0,001	0,004	15,58	
piektdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,5184	20,8082	5,86	0,0004	0	0,2849	1,7
Vārti makaroni	130	209	6,396	4,056	36,348	0,0003	0	1,768	1,3
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	88	1,0064	8,1731	2,6123	0,0001	0,0006	0,8876	
Abolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Kopā:		634,164	22,021	33,037	61,908	0,001	0,007	2,941	
Launags									
Kukurūzas putra	200	128	15,597	3,406	8,627	0	0,005	0	7
Cepui austiņas	20	61	1,15	1,47	4,1				1,
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	
Kopā:		189,169	15,734	3,543	22,756	0	0,01	0,075	
Diena kopā :		823,334	37,755	36,581	84,665	0,001	0,017	3,016	

Nedēļas ēdienkarte									
Grupa	5.-9.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
pirmdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Vārti rīsi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābajā mērcē	180	265	14,8761	20,6348	4,7048	0,0007	0	1,557	
Sarkano kāpostu salāti	110	86	1,5444	6,8222	4,5463	0,0004	0,0006	2,805	
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<i>Kopā:</i>		847,661	27,603	29,601	115,375	0,001	0,001	10,501	
otrdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Plovs ar maltu galu	300	521	20,2278	16,7196	71,5041	0,0012	0	3,5577	
Biešu - burkānu salāti	120	99	1,6242	6,1596	8,923	0,0001	0,0001	3,396	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0,0332	0	19,9532	0	0	0,5976	
Cepums Skolas	40	204	2,3632	11,2432	22,9822	0	0,009	0,0202	1,3
<i>Diena kopā :</i>		904,408	24,248	34,122	123,363	0,001	0,009	7,572	
trešdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0003	0	0,7685	1,3,7
Kartupeļu biezenis ar sieru	250	318	8,76	17,7475	29,8588	0,0025	0	3,9165	7
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2,0652	4,6068	9,276	0,0006	0	2,5332	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Diena kopā :</i>		743,794	25,473	34,424	81,015	0,003	0,006	9,418	
ceturtdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	180	230	22,0453	12,9134	6,346	0,0007	0	1,646	1,9
Vārti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	141	2,7618	11,4168	7,7929	0,0004	0,0018	4,7328	11
Dzērveņu sirupa 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
<i>Kopā:</i>		839,499	35,336	30,385	103,929	0,001	0,002	15,841	
piektdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	180	404	21,7777	31,2124	8,7899	0,0006	0	0,4273	1,7
Vārti makaroni	200	321	9,84	6,24	55,92	0,0004	0	2,72	1,3
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	105	1,2077	9,8077	3,1348	0,0001	0,0007	1,0652	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
<i>Diena kopā :</i>		898,636	32,925	47,26	84,933	0,001	0,007	4,213	