



<b>Nedēļas ēdienkarte</b>									
Grupa	<b>1.-4.klase</b>								
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, 30.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārti griķi	150	166	3,7125	0,792	35,937	0,0001	0	1,584	
Cūkgaļas gulašs	100	175	11,2665	13,1124	2,8393	0,0006	0	0,4235	1
Balto redīsu salāti ar dārzeņiem un majonēzi	70	80	0,8108	7,4524	2,014	0	0	1,2871	10,3
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
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		608,968	19,333	21,977	81,376	0,001	0	6,092	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar grūbām	200	85	4,6402	2,5155	11,2575	0,0008	0,0002	0,3795	1,7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27	0	0	0,075	
Kopā:		203,343	7,1	7,301	27,168	0,001	0	1,595	
<b>Diena kopā :</b>		<b>812,311</b>	<b>26,433</b>	<b>29,277</b>	<b>108,543</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>7,687</b>	
<b>otrdiena, 1.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,5862	14,0428	0,0003	0	4,8543	
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,2047	2,6873	5,411	0,0004	0	1,4777	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Skolas cepums	20	197	2,8411	7,3668	29,6592	0	0,0111	0,0177	1,3,7
Kopā:		613,869	21,4	22,92	79,339	0,001	0,011	8,047	
<b>Launags</b>									
Mannā biezputra	200	153	7,03	3,006	24,2336	0,0002	0,0002	0,026	1,7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8	0	0	0	
Tēja	200	43	0,56	0,102	11,916	0	0	0,36	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Kopā:		333,02	7,79	3,128	48,94	0	0,005	0,386	
<b>Diena kopā :</b>		<b>946,889</b>	<b>29,19</b>	<b>26,048</b>	<b>128,278</b>	<b>0,001</b>	<b>0,016</b>	<b>8,433</b>	
<b>trešdiena, 2.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14,0469	14,9001	5,6474	0,0003	0	0,3188	1,3
Kartupeļu biezputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0,9554	2,9144	3,2277	0,0001	0	2,016	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
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
Ābolu dzēriens	200	39	0,1782	0,3516	8,6272	0	0,002	1,16	
Kopā:		581,249	21,991	25,035	64,9	0,001	0,002	7,745	
<b>Launags</b>									
Maiģais 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	
Kopā:		253,762	13,374	11,319	23,706	0	0,016	0,038	
<b>Diena kopā :</b>		<b>835,011</b>	<b>35,365</b>	<b>36,354</b>	<b>88,607</b>	<b>0,001</b>	<b>0,018</b>	<b>7,783</b>	
<b>ceturtdiena, 3.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11,1957	13,6452	2,5355	0,0008	0	0,2355	1,7
Vārti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
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
Kopā:		619,079	20,82	21,66	82,658	0,001	0	11,346	
<b>Launags</b>									
Ābols	100	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Kopā:		270,536	7,148	11,388	33,074	0	0,006	1,9	
<b>Diena kopā :</b>		<b>889,616</b>	<b>27,968</b>	<b>33,048</b>	<b>115,732</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>13,246</b>	
<b>piektdiena, 4.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	100	159	12,5671	10,9107	2,5855	0,0005	0	0,2767	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	51	1,364	3,204	4,1536	0,0003	0,0002	2,643	
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
Kopā:		638,019	24,909	19,495	89,39	0,001	0	7,167	
<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	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28	0	0	0,76	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	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	
Kopā:		322,966	6,015	6,497	59,156	0,001	0,024	1,881	
<b>Diena kopā :</b>		<b>960,985</b>	<b>30,925</b>	<b>25,992</b>	<b>148,546</b>	<b>0,002</b>	<b>0,024</b>	<b>9,048</b>	

<b>Nedēļas ēdienkarte</b>									
<b>Grupa</b>	<b>5.-12.klasēm</b>								
<b>Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)</b>									
Ēdienkarte var mainīties 20%									
	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 30.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārti griķi	230	254	5,6925	1,2144	55,1034	0,0002	0	2,4288	
Cūkgājas gulašs	180	315	20,2797	23,6024	5,1107	0,0011	0	0,7623	1
Balto redīsu salāti ar dārzeņiem un majonēzi	100	114	1,1583	10,6463	2,8771	0	0	1,8387	10,3
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
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Diena kopā :</b>		<b>871,29</b>	<b>30,674</b>	<b>36,083</b>	<b>103,677</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>7,827</b>	
<b>otrdiena, 1.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāju un rīsiem	300	279	18,7212	15,1035	16,8513	0,0003	0	5,8251	
Biešu salāti ar krējumu	120	86	2,0652	4,6068	9,276	0,0006	0	2,5332	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0,0332	0	20,1856	0	0	0,5976	
Kēkss ar ievārijumu	50	197	2,8411	7,3668	29,6592	0	0,0111	0,0177	1,3,7
<b>Diena kopā :</b>		<b>799,952</b>	<b>28,821</b>	<b>27,917</b>	<b>106,092</b>	<b>0,001</b>	<b>0,011</b>	<b>12,274</b>	
<b>trešdiena, 2.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	213	14,0469	14,9001	5,6474	0,0003	0	0,3188	1,3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,7675	2,3812	39,53	0,0002	0	5,25	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,6378	4,9962	5,5332	0,0002	0	3,456	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Lestenes austiņas	30	155	1,44	7,65	19,98	0	0	0	1
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	
<b>Diena kopā :</b>		<b>875,504</b>	<b>29,363</b>	<b>31,302</b>	<b>114,767</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>13,485</b>	
<b>ceturtdiena, 3.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgāja krējuma mērcē	180	315	13,4348	16,3742	3,0426	0,001	0	0,2826	1,7
Vārti 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	
Upēņu 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>Diena kopā :</b>		<b>826,15</b>	<b>25,034</b>	<b>26,111</b>	<b>94,006</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>13,132</b>	
<b>piektdiena, 4.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļa karija mērcē	150	239	18,8507	16,3661	3,8782	0,0008	0	0,415	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,0008	0	3,4	1
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	120	71	1,364	3,204	4,1536	0,0003	0,0002	2,643	
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
<b>Diena kopā :</b>		<b>887,</b>	<b>35,988</b>	<b>26,93</b>	<b>118,197</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>9,256</b>	