

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

		Enerģētiskā Svars (g) vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 21.novembris									
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	112	5,364	2,878	16,401	0,0002	0,0002	0,182	7
levārtījums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Rudzu maize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	30	12	0,6923	0,1399	1,8539	0	0	1,4636	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Kopā:		228,69	8,769	9,445	26,987	0,	0,	1,082	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	44	1,0947	1,4384	6,4096	0,0001	0,0004	1,9216	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	;9
Ūdens ar cidoniju garšu	150	35	0,015	0,015	8,655	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		524,017	18,643	22,045	61,955	0,001	0,001	7,53	
Launags									
Sausās brokastu pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Ābols(Skolas auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kopā:		369,33	9,24	3,65	78,25	0	0	0,7	
Diena kopā :		991,717	31,807	41,241	121,073	0,002	0,01	10,575	
trešdiena, 22.novembris									
Brokastis									
Olu kultenis	80	103	7,7984	6,842	1,8628	0,0003	0,0001	0,0212	3;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
Dārzeņu asorti	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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Kopā:		240,486	10,988	11,799	21,413	0,	0,003	1,411	
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	181	10,5636	14,5425	1,938	0,0002	0	0,2379	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Skābā krējuma mērce	30	23	0,3268	1,9391	0,941	0	0	0,0897	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0,8189	2,4981	2,7666	0,0001	0	1,728	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ābolu uzpūtenis	80	114	5,2912	2,3062	17,7934	0,0001	0,0001	0,0188	1;7
Piens	100	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Kopā:		500,505	18,529	22,678	53,684	0,001	0	9,866	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1;3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Kopā:		238,351	9,322	7,749	32,091	0,	0,003	2,849	

Diena kopā :		1007,419	40,219	45,923	106,306	0,001	0,007	12,184	
ceturtdiena, 23.novembris									
Brokastis									
Piecu graudu pārslu									
putra	150	138	6,144	3,048	20,5794	0,0001	0,0003	2,712	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	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	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		240,068	7,696	7,535	33,933	0,	0,003	3,812	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3,6884	2,3773	9,1491	0,0002	0	1,6044	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vārīti griķi	120	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Maltas gaļas mērce									
80	116	8,7459	8,2844	1,7245	0,0001	0	0,1854	1,7	
Biešu salāti	60	51	0,855	3,057	4,8479	0,0002	0,0001	1,425	
Ūdens ar citronu	150	3	0,0525	0,045	0,24	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		525,956	11,175	17,892	70,162	0,001	0,	5,585	
Launags									
Baltmaize	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Ābols(Skolas									
auglis)	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		295,162	9,657	14,222	31,108	0	0,003	1,75	
Diena kopā :		1050,615	27,531	36,798	139,974	0,001	0,003	13,492	
piektdiena, 24.novembris									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķis	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		228,718	7,73	7,123	34,893	0,	0,003	2,833	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vistas gaļas kotlete	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	1,3,
Vārīti rīsi	120	111	3,201	0,462	23,43	0,0001	0	1,518	
Kausētā siera									
mērce	40	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	7;9
Svaigu kāpostu									
salāti ar āboliem un									
eļļu	60	36	0,792	1,98	3,636	0,0001	0	1,86	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05	
<i>Kopā:</i>		408,116	23,917	16,423	39,478	0,001	0,003	6,895	
Launags									
Kēkss	50	193	2,05	8,7	26,2	0	0	0	1;3;7
Cigoriņu kafijas									
dzēriens	150	86	4,0612	2,6078	11,3415	0	0,0045	0,8715	7
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<i>Kopā:</i>		335,068	6,901	11,558	49,742	0	0,005	1,572	
Diena kopā :		931,995	41,303	37,767	105,48	0,001	0,009	11,478	

Brokastis

Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0008	0	0,912	
Bezglutēna maize ar saulespuķu sēklām	20	54	0,5	1,52	8,6	0	0	2,	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		335,474	9,69	13,982	41,121	0,001	0	3,112	
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	194	7,5508	13,7668	9,5428	0,0002	0	2,6174	3;9
Vārīti griķi	120	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Maltas gaļas mērce	80	116	8,7459	8,2844	1,7245	0,0001	0	0,1854	1,
Biešu salāti	60	8	0,39	0,126	1,1292	0	0	0,342	
Graudu maize									
bezglutēna	20	46	1,02	1,02	8,16	0	0	0	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		555,87	20,259	22,871	66,087	0,001	0	5,358	
Launags									
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0	
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		264,919	1,405	8,108	46,313	0,	0,002	1,338	
Diena kopā :		1142,301	34,686	43,566	148,282	0,001	0	13,265	

piektdiena, 24.novembris

Brokastis									
Kukurūzas biezputra									
bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	20	44	0,0581	0,6456	9,46	0,0002	0	0	
Margarīns									
sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Gurķis	30	44	4,5113	2,495	0,7106	0,0001	0	0,325	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<i>Kopā:</i>		299,901	7,838	9,647	46,484	0,001	0,003	2,299	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4,5626	0,307	5,2486	0,0001	0	2,346	4;9
Vistas gaļas kotlete	60	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933	
Vārīti griķi	120	174	1,806	2,946	34,86	0,0001	0	0,63	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	60	28	0,5307	2,1993	1,3363	0,0001	0,0001	0,7851	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
<i>Kopā:</i>		433,683	20,143	15,273	52,13	0,	0,009	4,91	
Launags									
Olā apcepta baltmaize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
levārtjums	5	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Melone	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Cigoriņu kafijas dzēriens	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		264,919	1,405	8,108	46,313	0,	0,002	1,338	
Diena kopā :		998,503	29,387	33,028	144,927	0,002	0,014	8,548	

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	355	15,3918	17,9649	32,6754	0,0006	0	2,8773	1;3
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	51	1,1277	2,1402	6,7194	0,0004	0,0013	2,7459	7;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Kopā:		635,432	25,724	28,518	68,126	0,001	0,002	9,479	
Launags									
Sausās brokastu pārsļas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	1;3;5;8
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Kopā:		358,6	10,1	4,4	73,4	0	0	0	
trešdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	50	151	8,803	12,1188	1,615	0,0002	0	0,1982	1;3
Vārīti kartupeļi	190	141	4,028	0,2014	29,8072	0,0002	0	4,2294	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	90	56	1,2283	3,7471	4,1499	0,0002	0	2,592	7
Jogurta un zemeņu kokteiļis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Sausās brokastis	30	37	0,015	0	9,12	0	0	0,27	
Kopā:		643,644	21,545	28,073	74,257	0,001	0,01	8,493	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	250	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1;3;7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132	0	0	0	7
Kopā:		238,351	9,322	7,749	32,091	0,	0,003	2,849	
ceturtdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	98	4,9178	3,1697	12,1988	0,0002	0	2,1392	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Maltas gaļas mērce	100	116	8,7459	8,2844	1,7245	0,0001	0	0,1854	1,7
Biešu salāti	70	59	0,9975	3,5665	5,6559	0,0003	0,0001	1,6625	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		646,655	14,102	22,479	85,034	0,001	0,	6,867	
Launags									
Baltmaize	60	225	8,82	13,88	15,9	0	0	1,05	1;
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Siers	20	41	1,48	3,56	0,86	0	0	0	7
Āboli	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
Kopā:		292,088	9,672	14,252	30,115	0	0,002	1,75	
piektdiena, 24.novembris									

Pusdienas

Vistas gaļas

kotlete 70 149 13,0458 9,7881 1,2414 0,0001 0 0,0933

Vārīti rīsi 160 147 4,268 0,616 31,24 0,0002 0 2,024 1

Kausētā siera

mērce 50 113 4,6201 8,9157 3,4157 0,0003 0 0,0647 7;9

Svaigu kāpostu

salāti ar āboliem un

eļļu 90 54 1,188 2,97 5,454 0,0001 0 2,79

Augļu salāti 120 84 1,185 0,375 18,3 0 0 1,05

Putukrējums 30 69 0,44 6,16 3,0202 0 0,0024 0 7

Jāņogu dzēriens 150 22 0,3352 0,0645 4,458 0 0,003 1,05

Rudzu maize 20 52 1,72 0,28 10,04 0 0 1,1 1

Kopā:

644,531 27,352 24,92 74,881 0,001 0,003 8,186

Launags

Kēkss 50 193 2,05 8,7 26,2 0 0 0 1;3;7

Cigoriņu kafijas

dzēriens 150 86 4,0612 2,6078 11,3415 0 0,0045 0,8715 7

Melone 100 56 0,79 0,25 12,2 0 0 0,7

Kopā:

335,068 6,901 11,558 49,742 0 0,005 1,572

Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Energētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 21.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2,1052	2,7662	12,3261	0,0002	0,0008	3,6953	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		754,583	29,491	31,981	86,061	0,002	0,003	12,354	
trešdiena, 22.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	212	12,3242	16,9662	2,261	0,0003	0	0,2776	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198	
Skābā krējuma mērce	90	102	1,4707	8,7258	4,2345	0,0001	0	0,4038	1;7;9
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,6378	4,9962	5,5332	0,0002	0	3,456	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Kopā:		868,376	29,769	34,772	105,681	0,001	0,01	12,617	
ceturtdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,1472	3,9622	15,2485	0,0003	0	2,674	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Maltas gaļas mērce	100	116	8,7459	8,2844	1,7245	0,0001	0	0,1854	1,7
Biešu salāti	100	85	1,425	5,095	8,0798	0,0004	0,0001	2,375	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		805,215	18,831	27,04	107,748	0,002	0,	9,554	
piektdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	80	198	17,3944	13,0508	1,6552	0,0001	0	0,1244	
Vārīti rīsi	200	184	5,335	0,77	39,05	0,0002	0	2,53	
Kausētā siera mērce	50	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Augļu salāti	150	111	1,58	0,5	24,4	0	0	1,4	
Putukrējums	30	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Jāņogu dzēriens	150	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	20	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		823,942	35,127	29,093	101,337	0,001	0,004	10,833	

Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa 1.-4.klase

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

Enerģētiskā Olbaltum
Svars (g) vērtība (kkal) vielas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģēni

otrdiena, 21.novembris

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	394	17,102	19,961	36,306	0,0007	0	3,197	1;3
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	;9
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Kopā:		665,511	22,474	28,092	79,195	0,001	0,004	12,753	

Launags

Brokastu sausās pārsļas	40	9	0,2273	0,0691	1,7955	0	0,0001	0,2659	
Piens BL	200	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	
Ābols (Skolas auglis)	200	101	0,7044	2,786	18,3024	0	0	0,8512	
Kopā:		121,136	1,481	2,975	21,931	0	0,	2,448	

trešdiena, 22.novembris

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	225	13,3619	16,2105	6,3403	0,0001	0	0,0223	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Baltā mērce	50	35	0,0601	0,6811	7,2814	0	0	0,0013	
Biešu - burkānu salāti	100	82	1,3535	5,133	7,4358	0,0001	0,0001	2,83	
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0,938	1,924	25,89	0	0	1,344	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kopā:		666,639	19,974	24,161	90,484	0,	0,	9,01	

Launags

BL Piena zupa ar makaroniem	250	111	5,685	2,82	15,885	0,0002	0,0002	0,51	1;3;
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Kopā:		293,128	2,302	11,202	46,44	0	0,004	0,907	

ceturtdiena, 23.novembris

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	258	10,0677	18,3558	12,7238	0,0002	0	3,4899	3;9
Vārīti griķi	150	299	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Maltas gaļas mērce	80	14	0,024	0,2724	2,9126	0	0	0,0005	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	30	1,0675	2,2435	1,918	0,0001	0,0004	0,7245	
Sēklu maize	15	45	1,575	0,96	7,065	0	0	0,645	1;11
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		648,478	13,644	26,542	78,939	0,001	0,	7,41	

Launags

Baltmaize	40	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Sviests BL	5	36	0	4,	0	0	0	0	

Vegāniskais								
Čedaras siers	20	60	0	4,8	4,2	0	0	0
Ābols	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0
Kopā:		272,278	5,262	8,617	41,493	0,	0,003	5,46

piektdiena, 24.novembris

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete	70	149	13,0458	9,7881	1,2414	0,0001	0	0,0933
Vārīti rīsi	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277
BL piena mērce	40	113	4,6201	8,9157	3,4157	0,0003	0	0,0647
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu								
	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1
Augļu salāti	150	88	0,9	0,492	20,025	0	0	3,06
Jāņogu dzēriens	150	22	0,3352	0,0645	4,458	0	0,003	1,05
Rudzu maize	20	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2
Kopā:		684,358	26,077	21,21	94,498	0,	0,003	11,797

Launags

Olā panēta baltmaize								
	60	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0
levārtjums	10	60	0	4,8	4,2	0	0	0
Cigoriņu kafijas dzēriens								
	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0
Kopā:		290,196	1,582	8,804	50,888	0,	0,002	1,551

Nedēļas Ēdienkarte

VEĢ

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------	----------------------------	-----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

otrdiena, 21.novembris

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,6842	2,213	9,8609	0,0002	0,0006	2,9562	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Pasta ar sieru	200	403	17,2708	19,06	40,4077	0,0002	0	2,1388	1;3;7;9
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	;9
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Kopā:		616,408	25,962	27,938	64,63	0,001	0,002	7,231	

trešdiena, 22.novembris

Pusdienas

Kāpostu plācenītis	100	153	4,7704	7,2283	18,1764	0,0005	0	2,792	
Vārīti kartupeļi	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Skābā krējuma mērce	50	56	0,8171	4,8477	2,3525	0	0	0,2243	1;7;9
Biešu - burkānu salāti	100	82	1,3535	5,133	7,4358	0,0001	0,0001	2,83	
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	157	6,	3,28	25,33	0	0,01	0,8	7
Kopā:		649,354	17,834	22,204	93,916	0,001	0,01	10,786	

ceturtdiena, 23.novembris

Pusdienas

Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4,2139	5,0799	11,1541	0,0004	0	4,5694	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,0006	0	2,5155	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Gurķi ar dillēm	90	12	0,585	0,189	1,6938	0	0	0,513	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Kopā:		573,347	17,124	18,348	83,101	0,001	0	10,63	

piektdiena, 24.novembris

Pusdienas

Sarkano lēcu zupa	200	152	3,6374	13,435	4,4256	0	0	0	
Vārīti rīsi	180	166	4,8015	0,693	35,145	0,0002	0	2,277	1
Kausētā siera mērce	40	65	2,64	5,0947	1,9518	0,0002	0	0,037	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	60	1,32	3,3	6,06	0,0001	0	3,1	
Augļu salāti	120	88	0,9	0,492	20,025	0	0	3,06	
Putukrējums	30	69	0,44	6,16	3,0202	0	0,0024	0	7
Jāņogu dzēriens	150	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	20	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kopā:		663,252	17,186	23,661	93,631	0,001	0,004	12,074	