

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	(kkal)							
<b>otrdiena, 2023. gada 21. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	150	60	3,5272	2,1348	6,5212	0,0001	0	1,5885	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	404	15,3288	16,5714	48,1314	0,0008	0	2,3718	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,2223	0,0003	0	1,68	
Ķiršu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzmaize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>	<b>641,069</b>	<b>22,074</b>	<b>22,23</b>	<b>86,725</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7,048</b>	
<b>Launags</b>									
Vafeles ar pildījumu	50	264	2,65	14,8	30,05	0	0	0	1,3,5,7,8
Auglis	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	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Vistas gaļas gulašs	100	146	9,8673	9,9915	3,6645	0,0001	0	0,9455	
<b>Kopā:</b>	<b>690,692</b>	<b>18,32</b>	<b>26,22</b>	<b>93,85</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3,758</b>	
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1331,762</b>	<b>40,393</b>	<b>48,45</b>	<b>180,575</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,805</b>	
<b>trešdiena, 2023. gada 22. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	294	9,225	5,1	52,425	0,0006	0	2,55	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	50	49	0,5489	4,5897	1,4182	0	0,0002	0,6051	
Jogurts ar ogām	100	95	3,182	1,73	16,569	0	0	0,592	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
<b>Kopā:</b>	<b>688,42</b>	<b>26,282</b>	<b>21,913</b>	<b>95,485</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,522</b>	
<b>Launags</b>									
Vārti cīsiņi	70	200	7,7	16,1	2,1	0	0	0	1,7
Tomātu mērce	15	8	0,2036	0,3385	1,0928	0	0	0,184	
Ābolu pankūka	100	252	6,8156	13,337	25,4148	0,0002	0,0032	0,307	1,3,7
Ievārījums	30	42	0,3	0,03	11,7	0	0	0	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Kopā:</b>	<b>629,381</b>	<b>20,609</b>	<b>33,056</b>	<b>59,258</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>0,</b>	<b>1,191</b>	
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1317,801</b>	<b>46,891</b>	<b>54,969</b>	<b>154,743</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>0,</b>	<b>6,713</b>	
<b>ceturtdiena, 2023. gada 23. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,3145	0,839	0,0004	0	0,0307	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,0605	1,4288	23,718	0,0001	0	3,15	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<b>Kopā:</b>	<b>759,616</b>	<b>35,358</b>	<b>26,349</b>	<b>92,431</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>12,149</b>		
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
<b>Kopā:</b>	<b>275,696</b>	<b>8,42</b>	<b>2,936</b>	<b>53,565</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>7,044</b>		
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1035,312</b>	<b>43,778</b>	<b>29,284</b>	<b>145,996</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>19,193</b>		
<b>piektdiena, 2023. gada 24. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	280	254	11,6096	17,9623	11,3222	0,0003	0,0009	2,6554	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas krēms	70	206	2,7422	16,3191	12,0638	0	0,0091	0,0008	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzmaize	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>Kopā:</b>	<b>725,182</b>	<b>18,472</b>	<b>36,054</b>	<b>79,387</b>	<b>0,</b>	<b>0,018</b>	<b>6,346</b>		
<b>Otrā izvēle</b>									
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
<b>Kopā:</b>	<b>275,696</b>	<b>8,42</b>	<b>2,936</b>	<b>53,565</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>7,044</b>		
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1000,878</b>	<b>26,891</b>	<b>38,99</b>	<b>132,952</b>	<b>0,001</b>	<b>0,018</b>	<b>13,39</b>		

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Enerģētiskā vērtība		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
	Svars (g)	(kkal)							
<b>otrdiena, 2023. gada 21. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,8464	8,695	0,0002	0	2,118	1,3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	230	464	17,6281	19,0571	55,3511	0,0009	0	2,7276	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	71	1,6	3,1085	8,889	0,0004	0	2,4	
Ķiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9	0	0	0,41	
Rudzmaize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>	<b>764,855</b>	<b>26,111</b>	<b>26,382</b>	<b>104,01</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>8,756</b>		
<b>Otrā izvēle</b>									
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
<b>Kopā:</b>	<b>275,696</b>	<b>8,42</b>	<b>2,936</b>	<b>53,565</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>7,044</b>		
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1040,55</b>	<b>34,531</b>	<b>29,318</b>	<b>157,575</b>	<b>0,002</b>	<b>0</b>	<b>15,8</b>		
<b>trešdiena, 2023. gada 22. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,7887	12,1064	6,9814	0,0005	0	0,6542	1,7
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11,07	6,12	62,91	0,0007	0	3,06	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1,0977	9,1795	2,8363	0	0,0005	1,2101	
Jogurts ar ogām	150	143	4,773	2,595	24,8535	0	0	0,888	7
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0,02	0	12,16	0	0	0,36	
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095	0	0	0,87	1
<b>Kopā:</b>	<b>875,604</b>	<b>32,564</b>	<b>30,406</b>	<b>116,836</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,042</b>		
<b>Otrā izvēle</b>									
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
<b>Kopā:</b>	<b>275,696</b>	<b>8,42</b>	<b>2,936</b>	<b>53,565</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>7,044</b>		
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1151,3</b>	<b>40,984</b>	<b>33,341</b>	<b>170,401</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>14,086</b>		
<b>ceturtdiena, 2023. gada 23. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,3145	0,839	0,0004	0	0,0307	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,0002	0	4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
<b>Kopā:</b>	<b>759,616</b>	<b>35,358</b>	<b>26,349</b>	<b>92,431</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>12,149</b>		
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,0002	0	2,112	
Sautēti dārzeņi	150	55	3,4695	1,8795	5,649	0,0001	0	4,932	
<b>Kopā:</b>	<b>275,696</b>	<b>8,42</b>	<b>2,936</b>	<b>53,565</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>7,044</b>		
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1035,312</b>	<b>43,778</b>	<b>29,284</b>	<b>145,996</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>19,193</b>		
<b>piektdiena, 2023. gada 24. novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	300	273	12,4389	19,2454	12,1309	0,0003	0,001	2,845	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cigoriņu kafijas krēms	70	206	2,7422	16,3191	12,0638	0	0,0091	0,0008	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,0075	1,4895	
Rudzmaize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>Kopā:</b>	<b>846,959</b>	<b>22,741</b>	<b>37,898</b>	<b>100,276</b>	<b>0,</b>	<b>0,018</b>	<b>8,735</b>		
<b>Otrā izvēle</b>									
Sautēti dārzeņi	200	73	4,626	2,506	7,532	0,0002	0	6,576	
Vārti griķi	250	276	6,1875	1,32	59,895	0,0002	0	2,64	
<b>Kopā:</b>	<b>349,191</b>	<b>10,814</b>	<b>3,826</b>	<b>67,427</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>9,216</b>		
<b>Diena kopā :</b>									
	<b>1196,15</b>	<b>33,555</b>	<b>41,724</b>	<b>167,703</b>	<b>0,001</b>	<b>0,018</b>	<b>17,951</b>		

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase  
Papildus 3