

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 1-2

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļs	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdienā, 17.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	120	92	4,218	1,8036	14,5402	0,0001	0,0001	0,0156	1;7
Kanēļcukurs	2	7	0,047	0,003	1,788	0	0,001	0,531	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207,999	6,232	6,323	30,963	0,	0,001	1,897	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	100	49	1,4445	2,7595	4,5392	0,0001	0,0003	1,5216	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6,8944	6,0532	3,4907	0,0002	0	0,3271	1;7
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0,504	2,79	32,4	0,0004	0	1,53	1
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	100	2	0,04	0,02	0,275	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		384,019	9,527	15,77	45,279	0,001	0,002	5,284	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	60	64	10,416	1,47	2,322	0	0	0	7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		161,018	11,983	5,952	14,646	0	0	1,05	
<b>Diena kopā :</b>		<b>753,035</b>	<b>27,741</b>	<b>28,046</b>	<b>90,888</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>8,231</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	60	87	5,2679	6,5853	1,2283	0	0	0,0132	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		207,962	9,111	10,645	17,839	0	0	2,557	
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar putraimēm un cūkgaļu	120	71	2,1901	3,3676	7,9338	0,0001	0,0006	1,5713	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	100	75	6,2915	2,9792	5,2315	0,0001	0	2,3816	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0,96	1,8651	5,3334	0,0002	0	1,44	
Ķiršu dzēriens	100	44	0,165	0,045	10,45	0	0	0,205	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		304,476	10,44	11,5	38,537	0,	0	7,277	
<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	60	172	8,3485	4,932	23,5116	0	0,0101	0,3432	1;3;7
Apelsīni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kakao dzēriens	150	74	4,8249	3,3248	6,3504	0	0	0,7752	7
<i>Kopā:</i>		285,005	10,592	6,897	34,675	0	0,01	1,472	
<b>Diena kopā :</b>		<b>796,443</b>	<b>30,143</b>	<b>29,042</b>	<b>91,051</b>	<b>0,</b>	<b>0,01</b>	<b>11,306</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,0001	0,0001	0,972	1;7
levārījums	8	11	0,08	0,008	3,12	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Sviests	4	30	0,024	3,3	0,176	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		201,61	6,733	6,78	28,624	0,	0,	1,872	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	60	111	6,6754	7,3554	4,3547	0,0001	0	0,6779	1;3;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	

Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0,9066	1,9491	3,0828	0,0005	0	1,4259	7
Biezpiena masa	30	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		<b>312,862</b>	<b>11,365</b>	<b>14,038</b>	<b>33,893</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>5,254</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	150	97	4,545	2,325	14,64	0,0001	0,0001	1,545	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Gurķi	20	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
<i>Kopā:</i>		<b>221,49</b>	<b>7,07</b>	<b>7,855</b>	<b>30,38</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,755</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>735,962</b>	<b>25,168</b>	<b>28,673</b>	<b>92,898</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>9,881</b>	

#### **ceturtdiena, 20.marts**

<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	100	76	3,8	1,764	11,8688	0,0001	0,0001	1,222	7
levārījums	5	7	0,05	0,005	1,95	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
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>168,999</b>	<b>5,187</b>	<b>6,186</b>	<b>23,653</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>2,122</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	120	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	60	123	7,0563	9,328	2,7054	0,0001	0	0,1482	1;7
Vārīti rīsi	70	79	1,5708	0,1386	17,9487	0,0001	0	0,3234	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0,8268	1,9044	3,2478	0,0001	0,0003	1,686	
Ūdens ar ogām	100	2	0,04	0,02	0,275	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<b>365,209</b>	<b>16,855</b>	<b>15,987</b>	<b>37,701</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>4,844</b>	
<b>Launags</b>									
Pankūka	70	165	4,2999	5,7845	23,5863	0	0,0004	0,0328	1;3;7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	7
Āboli	50	28	0,395	0,125	6,1	0	0	0,35	
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>212,046</b>	<b>4,95</b>	<b>7,601</b>	<b>29,917</b>	<b>0</b>	<b>0,</b>	<b>0,383</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>746,254</b>	<b>26,992</b>	<b>29,774</b>	<b>91,271</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,348</b>	

#### **piektdiena, 21.marts**

<b>Brokastis</b>									
Četru graudu putra	120	135	4,8936	2,2138	24,0989	0,0002	0,0002	0,8755	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Zāļu tēja	150	3	0,0468	0,0918	0,0144	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>272,084</b>	<b>7,1</b>	<b>11,836</b>	<b>33,973</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,736</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	100	15	0,7825	0,1697	2,4234	0,0001	0	1,3372	9
Vistas gaļas kotlete									
mājas gaumē	50	133	8,7793	9,3126	3,5296	0	0	0,1992	1;3
Kartupeļu biežputra	90	76	2,4363	0,8572	14,2308	0,0001	0	1,89	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	60	48	0,5136	3,1476	4,4388	0,0002	0,0012	1,9056	
Augļu un ogu dzēriens	100	16	0,156	0,136	3,215	0	0,0005	0,812	
<i>Kopā:</i>		<b>254,38</b>	<b>12,754</b>	<b>10,596</b>	<b>26,279</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>6,398</b>	
<b>Launags</b>									
Svestmaize ar sieru	40	110	5,2667	9,3667	11,02	0	0	0,7	1;7
Banāni	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Kafijas dzēriens	150	34	1,6908	1,7895	2,6238	0	0	0,6384	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<b>194,577</b>	<b>10,645</b>	<b>12,867</b>	<b>27,906</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>1,965</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>720,042</b>	<b>30,499</b>	<b>35,298</b>	<b>88,159</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>10,099</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

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

Enerģētiskā Uzbaltum

	Svars (g)	vērtība (kcal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra	150	115	5,2725	2,2545	18,1752	0,0001	0,0001	0,0195	1;7
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	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	
<i>Kopā:</i>		235,551	7,325	6,806	35,496	0,	0,002	2,166	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8,0434	7,0621	4,0725	0,0003	0	0,3816	1;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0,56	3,1	36,	0,0004	0	1,7	1
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		453,316	11,559	19,004	52,608	0,001	0,002	6,587	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096	0	0	0	7
levārtjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
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	
<i>Kopā:</i>		190,37	15,52	6,477	17,375	0	0	1,05	
<b>Diena kopā :</b>		<b>879,238</b>	<b>34,405</b>	<b>32,287</b>	<b>105,479</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>9,803</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	80	139	8,4286	10,5364	1,9653	0,0001	0	0,0212	3;7
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Tomāti	30	11	0,5597	0,1297	1,8437	0	0	1,433	9
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		262,815	12,381	14,649	18,888	0,	0	2,804	
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar putraimiem un cūkgaļu	150	89	2,7376	4,2094	9,9172	0,0002	0,0008	1,9641	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9,4372	4,4689	7,8472	0,0001	0	3,5723	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,2223	0,0003	0	1,68	
Dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		390,32	14,056	14,855	48,494	0,001	0	9,301	
<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	60	172	8,3485	4,932	23,5116	0	0,0101	0,3432	1;3;7
Apelsīni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
<i>Kopā:</i>		326,966	11,393	7,568	39,21	0	0,01	1,894	
<b>Diena kopā :</b>		<b>978,1</b>	<b>37,83</b>	<b>37,071</b>	<b>106,592</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>13,999</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	150	140	6,6525	3,975	19,6425	0,0001	0,0001	1,215	1;7
levārtjums	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
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		240,792	8,105	8,432	33,382	0,	0,	2,115	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa									
piena mērcē	70	129	7,7879	8,5813	5,0805	0,0001	0	0,7909	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	

Kāpostu salāti ar ābolu,									
puravu un krējumu	70	39	1,0577	2,2739	3,5966	0,0006	0	1,6636	7
Biezpiena masa	30	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		<b>375,03</b>	<b>13,706</b>	<b>15,657</b>	<b>43,057</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>6,718</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	129	6,06	3,1	19,52	0,0002	0,0002	2,06	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
<i>Kopā:</i>		<b>264,911</b>	<b>8,743</b>	<b>8,68</b>	<b>37,7</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>3,41</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>880,733</b>	<b>30,554</b>	<b>32,769</b>	<b>114,138</b>	<b>0,001</b>	<b>0,007</b>	<b>12,243</b>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	150	114	5,7	2,646	17,8032	0,0001	0,0001	1,833	7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4	0	0	1,35	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	
<i>Kopā:</i>		<b>237,814</b>	<b>7,782</b>	<b>7,203</b>	<b>36,342</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>3,183</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	1;7
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0,9646	2,2218	3,7891	0,0001	0,0004	1,967	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<b>522,666</b>	<b>24,419</b>	<b>22,735</b>	<b>54,228</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>6,223</b>	
<b>Launags</b>									
Pankūka	100	230	4,1427	6,2636	40,6947	0	0,0005	0,0468	1;3;7
levārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Āboli	70	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>287,99</b>	<b>5,018</b>	<b>8,561</b>	<b>48,524</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>0,537</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>1059,47</b>	<b>37,22</b>	<b>38,499</b>	<b>138,094</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>9,943</b>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Četru graudu putra	150	169	6,117	2,7672	30,1236	0,0003	0,0003	1,0944	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
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	
<i>Kopā:</i>		<b>306,785</b>	<b>8,339</b>	<b>12,42</b>	<b>40,003</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>1,954</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10,5351	11,1751	4,2356	0,0001	0	0,2391	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,9525	15,812	0,0001	0	2,1	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0,5992	3,6722	5,1786	0,0003	0,0014	2,2232	
Augļu un ogu dzēriens	150	66	0,2475	0,0675	15,675	0	0	0,3075	
<i>Kopā:</i>		<b>307,04</b>	<b>15,35</b>	<b>12,726</b>	<b>31,865</b>	<b>0,</b>	<b>0,001</b>	<b>8,083</b>	
<b>Launags</b>									
Sviestmaize ar sieru	60	160	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijas dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<b>269,</b>	<b>15,123</b>	<b>18,733</b>	<b>39,193</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>2,784</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>882,654</b>	<b>38,813</b>	<b>43,879</b>	<b>111,061</b>	<b>0,001</b>	<b>0,003</b>	<b>12,821</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa BD 3-6

BGL

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Griķu mannas putra	150	108	1,7457	1,5051	21,6741	0,0001	0,0015	0,459	
Kanēļcukurs	3	11	0,0705	0,0045	2,682	0	0,0015	0,7965	
"Pusžāvēta desa "Zaļā dakšiņa""	20	44	3,74	3,08	0,44	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
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>		<b>268,985</b>	<b>5,706</b>	<b>9,68</b>	<b>39,005</b>	<b>0,</b>	<b>0,003</b>	<b>1,256</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7,7427	11,4068	1,7303	0,0001	0	0,2992	
Vārīti bezglutēna makaroni	100	145	1,505	2,455	29,05	0,0001	0	0,525	
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>417,353</b>	<b>12,074</b>	<b>21,703</b>	<b>43,18</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>5,33</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta cūkgaļa	20	56	4,418	4,2044	0,0868	0	0	0,0377	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Augļu salāti	100	59	0,6	0,328	13,35	0	0	2,04	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>219,871</b>	<b>5,168</b>	<b>9,623</b>	<b>27,646</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>2,078</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>906,21</b>	<b>22,947</b>	<b>41,007</b>	<b>109,832</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>8,663</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	80	143	7,5358	10,3636	4,1253	0,0001	0	0,0212	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vegāniskais siera smēriņš	20	6	0	4,6	1,6	0	0	0,36	
Svaigu dārzeņu asorti	30	9	0,4664	0,1081	1,5364	0	0	1,1941	9,
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>226,728</b>	<b>8,152</b>	<b>16,163</b>	<b>21,471</b>	<b>0,</b>	<b>0</b>	<b>1,575</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	97	1,1415	7,6575	6,1395	0,0001	0	2,451	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9,4372	4,4689	7,8472	0,0001	0	3,5723	9,
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	
<i>Kopā:</i>		<b>336,064</b>	<b>12,091</b>	<b>14,712</b>	<b>37,869</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>8,011</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna kēkss	70	285	3,85	13,65	36,19	0	0	0,84	3,
Apelsīns	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
<i>Kopā:</i>		<b>416,46</b>	<b>5,168</b>	<b>15,99</b>	<b>62,117</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,178</b>	
<i>Diena kopā :</i>		<b>979,251</b>	<b>25,411</b>	<b>46,864</b>	<b>121,457</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>11,765</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,0003	0	0,912	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Vistas gaļas pastēte ar burkāniem	30	44	4,5113	2,495	0,7106	0,0001	0	0,325	9
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>		<b>324,374</b>	<b>7,239</b>	<b>10,296</b>	<b>50,452</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>1,237</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbuņa ar dārzeņiem	70	170	10,9163	11,5084	5,6922	0,0001	0	0,4428	

Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	100	74	2,12	0,106	15,688	0,0001	0	2,226	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,9372	3,5588	0,0001	0,0007	2,0223	
Bezlaktozes putukrējums	30	26	0,3708	0,171	5,7993	0	0,003	0,3666	
Ogu ķīselis	70	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
<i>Kopā:</i>		<b>359,943</b>	<b>14,809</b>	<b>15,146</b>	<b>39,815</b>	<b>0,</b>	<b>0,007</b>	<b>5,982</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēnu makaronu zupa bez piena	200	87	0,695	0,895	19,0488	0,0002	0,0006	0,225	
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Gurķis	20	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		<b>228,14</b>	<b>1,335</b>	<b>6,038</b>	<b>41,779</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,715</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>912,457</b>	<b>23,382</b>	<b>31,48</b>	<b>132,046</b>	<b>0,002</b>	<b>0,008</b>	<b>7,934</b>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,0008	0	1,974	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
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>		<b>265,896</b>	<b>2,899</b>	<b>7,495</b>	<b>47,512</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>1,974</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	3,
Cūkaļņas gulašs	90	181	10,1232	14,0582	3,5568	0,0001	0	0,2668	
Vārīti rīsi	120	136	2,6928	0,2376	30,7692	0,0001	0	0,5544	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	70	39	0,9646	2,2218	3,7891	0,0001	0,0004	1,967	
Ūdens ar ogām	150	3	0,06	0,03	0,4125	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<b>457,402</b>	<b>22,108</b>	<b>21,521</b>	<b>43,552</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>5,167</b>	
<b>Launags</b>									
Bezglutēna šokolādes pārslas	50	179	3,5	0,4	44,	0	0	0	3,
Piens bezlaktozes	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	
Ābols	100	39	0,553	0,175	8,54	0	0	0,49	
<i>Kopā:</i>		<b>352,611</b>	<b>9,003</b>	<b>3,575</b>	<b>74,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,49</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>998,449</b>	<b>26,986</b>	<b>36,672</b>	<b>140,343</b>	<b>0,002</b>	<b>0,001</b>	<b>7,631</b>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Brokastis</b>									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1,6575	1,92	32,7825	0,0008	0	0,315	
levārijums	5	7	0,05	0,005	1,95	0	0	0	
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
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>		<b>267,388</b>	<b>1,857</b>	<b>7,016</b>	<b>48,942</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,315</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,7176	9,8634	1,9938	0,0001	0	0,1725	3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	100	71	2,0515	0,1113	15,0061	0,0001	0	2,2326	9,
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	70	56	0,5992	3,6722	5,1786	0,0003	0,0014	2,2232	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,8225	0	0,0008	1,218	
<i>Kopā:</i>		<b>357,359</b>	<b>14,786</b>	<b>19,391</b>	<b>29,528</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>8,08</b>	
<b>Launags</b>									
Vegāniskais siera smērīņš	20	39	4,3206	2,2865	0,0138	0	0	0,0053	3,
Bezglutēna maize	30	66	0,0871	0,9684	14,19	0,0003	0	0	
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafija bez piena	150	76	0,5283	2,0895	13,7268	0	0	0,6384	
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<b>280,11</b>	<b>5,726</b>	<b>9,594</b>	<b>42,127</b>	<b>0,</b>	<b>0,002</b>	<b>1,344</b>	
<b>Diena kopā :</b>		<b>904,856</b>	<b>22,369</b>	<b>36,001</b>	<b>120,596</b>	<b>0,002</b>	<b>0,004</b>	<b>9,738</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
			vielas	Tauki					
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Maltas cūkgaļas mērce	75	120	8,618	7,5665	4,3633	0,0003	0	0,4089	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>727,46</b>	<b>20,77</b>	<b>26,873</b>	<b>90,951</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>8,882</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87	0	0	0	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Baltmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Āboli	100	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
Zāļu tēja	200	4	0,0624	0,1224	0,0192	0	0	0	
<b>Kopā:</b>		<b>257,654</b>	<b>20,252</b>	<b>7,167</b>	<b>27,749</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	97	1,1415	7,6575	6,1395	0,0001	0	2,451	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,7288	7,4481	13,0788	0,0002	0	5,9539	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,4868	7,1112	0,0003	0	1,92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu 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
<b>Kopā:</b>		<b>567,651</b>	<b>20,976</b>	<b>25,224</b>	<b>62,158</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>12,843</b>	
<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	60	172	8,3485	4,932	23,5116	0	0,0101	0,3432	1;3;7
Apelsīni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kakao dzēriens	200	98	6,4332	4,433	8,4672	0	0	1,0336	7
<b>Kopā:</b>		<b>272,966</b>	<b>11,393</b>	<b>7,568</b>	<b>39,21</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>1,894</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa piena mērcē	100	184	11,1256	12,259	7,2579	0,0002	0	1,1298	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,2088	2,5988	4,1104	0,0006	0	1,9012	7
Biezpiena masa	40	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7
Ogu ķīselis	100	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>661,528</b>	<b>19,914</b>	<b>22,975</b>	<b>61,48</b>	<b>0,001</b>	<b>0,01</b>	<b>8,79</b>	
<b>Launags</b>									
Piena zupa ar makaroniem	250	161	7,575	3,875	24,4	0,0002	0,0002	2,575	1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Gurķi	30	4	0,18	0,06	0,54	0	0	0,15	
<b>Kopā:</b>		<b>261,905</b>	<b>10,495</b>	<b>9,53</b>	<b>46,24</b>	<b>0,</b>	<b>0,</b>	<b>4,135</b>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,5844	13,992	4,0581	0,0001	0	0,2223	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	

Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,1024	2,5392	4,3304	0,0001	0,0004	2,248	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<i>Kopā:</i>		<i>649,044</i>	<i>27,643</i>	<i>23,461</i>	<i>80,332</i>	<i>0,001</i>	<i>0,</i>	<i>7,881</i>	
<b>Launags</b>									
Pankūka	100	236	6,1427	8,2636	33,6947	0	0,0005	0,0468	1;3;7
levāriņš	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
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	
<i>Kopā:</i>		<i>335,829</i>	<i>7,515</i>	<i>12,636</i>	<i>46,454</i>	<i>0</i>	<i>0,001</i>	<i>0,747</i>	

**piektdiena, 21.marts**

**Pusdienas**

Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Kartupeļu biezputra	180	152	4,8726	1,7145	28,4616	0,0002	0	3,78	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	72	0,7704	4,7214	6,6582	0,0004	0,0018	2,8584	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<i>Kopā:</i>		<i>613,261</i>	<i>27,329</i>	<i>24,884</i>	<i>68,863</i>	<i>0,</i>	<i>0,001</i>	<i>8,789</i>	
<b>Launags</b>									
Baltmaize ar sieru	60	225	7,9	14,05	16,53	0	0	1,05	1;7
Banāni	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Kafijas dzēriens	200	45	2,2544	2,386	3,4984	0	0	0,8512	7
Cukurs baltais	2	8	0	0	1,996	0	0,002	0	
<i>Kopā:</i>		<i>386,829</i>	<i>15,123</i>	<i>18,733</i>	<i>39,193</i>	<i>0</i>	<i>0,002</i>	<i>2,784</i>	



## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase

VEĢ

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

	Svars (g)	vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,2631	1,6597	7,3957	0,0001	0,0004	2,2172	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	80	39	1,5694	1,9235	3,7166	0,0005	0	2,112	1;7
Rīvēts siers	20	68	4,96	5,36	0	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	64	0,6848	4,1968	5,9184	0,0003	0,0016	2,5408	
Piens	200	96	6,4	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>690,744</b>	<b>17,777</b>	<b>24,11</b>	<b>90,891</b>	<b>0,002</b>	<b>0,002</b>	<b>10,52</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar grūbām	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kartupeļu - dārzenu sautējums	200	155	4,62	7,4409	17,0566	0,0016	0	6,0777	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,7976	8,0001	0,0004	0	2,16	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>602,545</b>	<b>17,417</b>	<b>29,717</b>	<b>65,165</b>	<b>0,002</b>	<b>0,</b>	<b>13,897</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu kotlete	100	245	7,3726	13,9328	22,1166	0,001	0	2,1831	1;10;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,2088	2,5988	4,1104	0,0006	0	1,9012	7
Biezpiena masa	40	109	2,1638	7,5025	8,264	0	0,0045	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956	0	0,005	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>Kopā:</b>		<b>643,639</b>	<b>16,681</b>	<b>28,649</b>	<b>76,879</b>	<b>0,002</b>	<b>0,01</b>	<b>9,843</b>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	59	2,0546	3,2402	5,3834	0,0001	0	2,6134	3,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Baltās pupiņas krējuma	100	114	3,6364	7,6359	7,598	0,0005	0	2,5275	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1,2402	2,8566	4,8717	0,0001	0,0004	2,529	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>Kopā:</b>		<b>581,762</b>	<b>14,626</b>	<b>19,693</b>	<b>85,096</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>10,703</b>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dāržeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	200	143	4,103	0,2225	30,0123	0,0002	0	4,4651	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	117	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
<b>Kopā:</b>		<b>638,659</b>	<b>23,159</b>	<b>28,584</b>	<b>69,751</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>13,375</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

BL

Grupa

1.-4.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,1668	4,1393	6,8089	0,0001	0,0005	2,2823	
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6,8824	10,1394	1,538	0,0001	0	0,266	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1,
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
<b>Kopā:</b>		<b>675,305</b>	<b>14,18</b>	<b>24,25</b>	<b>89,635</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>10,157</b>	
<b>otrdiena, 18.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Gurķu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	130	1,522	10,21	8,186	0,0002	0	3,268	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,7288	7,4481	13,0788	0,0002	0	5,9539	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1,28	2,4868	7,1112	0,0003	0	1,92	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013	
Ķiršu 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,
<b>Kopā:</b>		<b>567,651</b>	<b>20,976</b>	<b>25,224</b>	<b>62,158</b>	<b>0,001</b>	<b>0,</b>	<b>12,843</b>	
<b>trešdiena, 19.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12,4758	13,1525	6,5053	0,0001	0	0,5061	
Baltā mērce	20	15	0,0252	0,2818	3,1879	0	0	0	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,0001	0	3,339	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,3568	4,0672	0,0001	0,0008	2,3112	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,0052	4,004	0,3237	0	0,0003	0,0013	
Bezlaktozes putukrējums	40	26	0,3708	0,171	5,7993	0	0,003	0,3666	
Ogu ķīselis	100	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1,
<b>Kopā:</b>		<b>729,788</b>	<b>21,396</b>	<b>21,975</b>	<b>75,638</b>	<b>0,</b>	<b>0,011</b>	<b>10,289</b>	
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	99	8,2672	4,9735	5,0242	0,0001	0	2,379	3,
Cūkgaļas gulašs	90	181	10,1232	14,0582	3,5568	0,0001	0	0,2668	
Vārīti rīsi	180	204	4,0392	0,3564	46,1538	0,0002	0	0,8316	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1,1024	2,5392	4,3304	0,0001	0,0004	2,248	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,0363	3,3571	0,3331	0,0001	0,0003	0,0323	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
<b>Kopā:</b>		<b>666,769</b>	<b>27,088</b>	<b>25,884</b>	<b>80,028</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>7,958</b>	
<b>piektdiena, 21.marts</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	150	22	1,1738	0,2546	3,635	0,0001	0	2,0058	9,
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,2225	30,0123	0,0002	0	4,4651	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36	0	4,	0	0	0	0	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	117	1,8392	10,2368	4,652	0,0002	0,0012	2,8008	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1,
<b>Kopā:</b>		<b>638,659</b>	<b>23,159</b>	<b>28,584</b>	<b>69,751</b>	<b>0,001</b>	<b>0,002</b>	<b>13,375</b>	

## Nedēļas Ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kcal)		Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 17.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,0785	0,0002	0,0007	3,0431		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,4906	10,0887	5,8178	0,0004	0	0,5452	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1	
Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	80	33	1,22	2,564	2,192	0,0001	0,0004	0,828		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
<i>Kopā:</i>		899,398	24,73	32,849	113,415	0,002	0,003	10,947		
<b>otrdiena, 18.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Gurķu zupa ar putrainiem un cūkgaļu	200	118	3,6501	5,6126	13,223	0,0002	0,001	2,6188	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	250	188	15,7288	7,4481	13,0788	0,0002	0	5,9539	9	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,7976	8,0001	0,0004	0	2,16		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,0048	4,5037	0,2722	0	0,0002	0,0013		
Dzērveņu 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>		724,692	25,346	28,852	87,744	0,001	0,	16,29		
<b>trešdiena, 19.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgaļas bumbiņa										
piena mērcē	120	221	13,3507	14,7108	8,7094	0,0002	0	1,3558	1;3;7	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,2438	36,0824	0,0002	0	5,1198		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,2485	5,138	0,0008	0	2,3765	7	
Biezpiena masa	40	66	1,2982	4,5015	4,9584	0	0,0027	0	7	
Ogu ķīselis	100	26	0,3122	0,0812	5,5692	0	0,0035	0,924		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
<i>Kopā:</i>		768,606	29,298	27,002	106,63	0,001	0,01	14,572		
<b>ceturtdiena, 20.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Skābeņu zupa	200	132	11,023	6,6314	6,699	0,0002	0	3,172	3,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,7605	15,5467	4,509	0,0001	0	0,247	1;7	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,0002	0	0,924		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1,2402	2,8566	4,8717	0,0001	0,0004	2,529		
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55	0	0	0		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
<i>Kopā:</i>		792,554	34,012	28,311	98,302	0,001	0,	10,172		
<b>piektdiena, 21.marts</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,3395	4,8467	0,0002	0	2,6744	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,0376	4,9415	0,0001	0	0,2789	1;3	
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	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0,7704	4,7214	6,6582	0,0004	0,0018	2,8584		
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
<i>Kopā:</i>		756,509	31,992	26,759	94,652	0,001	0,001	12,077		