Dienas ēdienkarte

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

Kurzeme

pirmdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	76	2.968	4.206	6.392	0	0	2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putraimu putra	200	172	7.328	3.48	28.102	0	0	3.296	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	50	107	2.714	9.887	1.67	0	0	0.149	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Pusdienas kopā:		***587.219***	***21.79***	***28.039***	***61.3***	***0***	***0.002***	***10.35***	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5.2	8.4942	38.48	0.0002	0	5.46	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu asorti	50	9	0.4579	0.0996	1.5279	0	0	1.1092	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.5048	3.8012	0.5827	0	0	0.007	7
Kakao dzēriens	200	45	2.2544	2.386	3.4984	0	0	0.8512	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
Launags kopā:		*389.477*	*8.677*	*16.781*	*49.349*	*0.*	*0.005*	*7.427*	

Dienas ēdienkarte

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

Sēlija

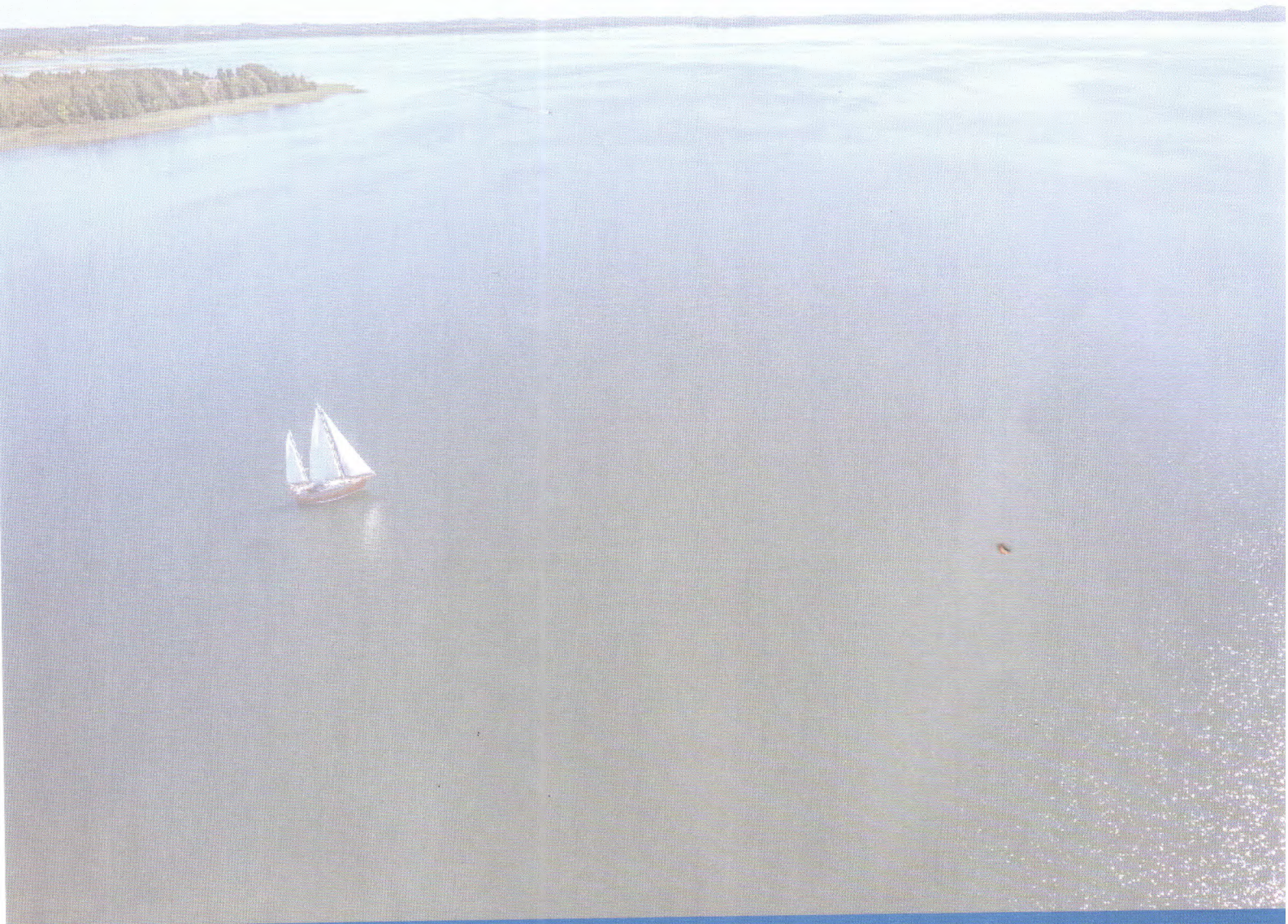
otrdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4.1998	10.3385	25.4633	0.0002	0	4.4257	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	39	0.9324	2.2372	3.6218	0.0001	0.0007	2.1	
Biezpiena sacepums	60	112	11.0086	1.6286	13.2499	0	0.0058	0.0248	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6	0	0	0.9	1
Pusdienas kopā:		*604.066*	*27.14*	*24.495*	*67.598*	*0.*	*0.0065*	*8.123*	
Launags									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.3944	13.0508	1.6552	0.0001	0	0.1244	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.7571	5.7017	0.8741	0	0	0.0105	7
Zāļu tēja	200	4	0.0624	0.1224	0.0192	0	0	0	
Augļis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Launags kopā:		*492.208*	*23.639*	*19.462*	*52.225*	*0.*	*0*	*5.637*	

Dienas ēdienkarte

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

Latgale

trešdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	203	8.523	12.433	13.752	0	0	2.562	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	200	259	6.256	12.445	30.41	0.001	0	4.554	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Pusdienas kopā:		*632.033*	*18.349*	*26.438*	*78.577*	*0.001*	*0.000*	*9.316*	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0008	0	3.4	1
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Piens	100	48	3.2	2.	4.5	0	0	0	7
Baltmaize	40	105	3.12	0.84	20.56	0	0	1.52	1
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.	0	0	1.8	
Launags kopā:		*735.3*	*27.26*	*17.88*	*114.96*	*0.001*	*0*	*6.72*	



Dienas ēdienkarte

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

Zemgale

ceturtdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9.737	6.287	19.793	0	0	7.638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0	0.001	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	120	239	0.672	3.72	43.2	0	0	2.04	1
Cūkgaļas strogonovs	80	180	9.679	13.872	3.907	0	0	0.19	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0	0	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
Pusdienas kopā:		*688.019*	*22.171*	*28.103*	*78.531*	*0*	*0.001*	*13.523*	
Launags									
Siera smalkmaizīte (70g)	70	227	7.7515	11.3575	22.9214	0.0004	0.0041	0.0276	1;3;7
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	
Vārīti 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	
Launags kopā:		*654.091*	*23.421*	*22.777*	*86.721*	*0.001*	*0.004*	*3.785*	

Dienas ēdienkarte

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

Vidzeme

piektdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0	0	2.346	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	50	172	14.1	12.697	0.408	0	0	0.106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0	0	3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.232	3.16	0.706	0	0	0.02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	100	79	1.662	4.338	7.084	0.001	0.006	2.473	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02	0	12.02	0	0	0.36	
Pusdienas kopā:		*547.881*	*25.607*	*21.941*	*59.174*	*0.001*	*0.006*	*9.744*	
Launags									
Rudzu miltu pankūka	100	247	6.263	8.45	35.509	0	0.001	0.21	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8	0	0	0	
Kakao dzēriens	200	45	2.254	2.386	3.498	0	0	0.851	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4.99	0	0.005	0	
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
Launags kopā:		*565.451*	*22.436*	*15.491*	*83.249*	*0.001*	*0.005*	*4.895*	

Dienas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Kurzeme

pirmdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putraimu putra	250	215	9.16	4.35	35.127	0	0	4.12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	160	4.07	14.831	2.506	0	0	0.224	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0	0.002	4.018	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0.0	0	7
kopā:		**776**	**27.87**	**36.57**	**82.52**	**0**	**0.002**	**13.84**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

Dienas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Sēlija

otrdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	186	3.652	8.99	22.142	0.0002	0	3.8484	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Biezpiena sacepums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.009	0.0413	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2	0	0	1.8	1
Kopā:		*724.491*	*35.858*	*26.03*	*85.297*	*0.*	0.0102	*9.962*	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

Dienas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Latgale

trešdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	254	10.653	15.541	17.19	0	0	3.203	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	324	7.82	15.557	38.013	0.001	0	5.692	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		**748**	**22.04**	**32.66**	**89.62**	**0.00**	**0.000**	**11.10**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

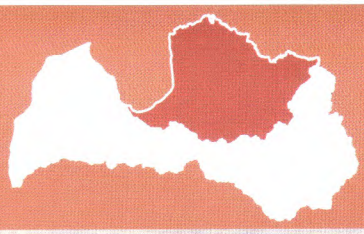
Dienas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Zemgale

ceturtdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12.983	8.382	26.391	0.001	0	10.184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0	0.001	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0	0	0.237	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0	0	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
kopā:		**851**	**28.01**	**34.60**	**96.91**	**0.00**	**0.001**	**16.63**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	



Dienas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase

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

Vidzeme

piektdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0	0	3.128	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0	0	0.148	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.232	3.16	0.706	0	0	0.02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	95	1.995	5.206	8.5	0.001	0.007	2.967	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02	0	12.02	0	0	0.36	
kopā:		**746**	**36.01**	**29.32**	**80.52**	**0.00**	**0.007**	**13.28**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

KURZEME

Dienas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Kurzeme

pirmdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0	0	3.276	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Miežu putraimu putra	250	215	9.16	4.35	35.127	0	0	4.12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	160	4.07	14.831	2.506	0	0	0.224	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0	0.002	4.018	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		**827**	**29.59**	**36.85**	**92.56**	**0**	**0.002**	**14.94**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

Dienas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

Sēlija

otrdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9.7196	10.0708	4.1234	0.0001	0	0.6725	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	230	214	4.1998	10.3385	25.4633	0.0002	0	4.4257	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.001	3.6	
Biezpiena sacepums	100	187	18.3478	2.7143	22.0832	0	0.009	0.0413	1;11;3;7
Ūdens ar cidoniju garšu	250	59	0.025	0.025	14.425	0	0	0	
Saldskābmaize	60	137	3.78	0.6	28.8	0	0	2.7	1
Kopā:		***809.917***	***37.671***	***27.584***	***101.104***	***0.***	***0.01***	***11.44***	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

Dienas ēdienkarte
Grupa

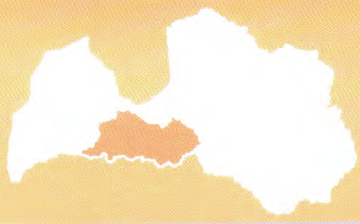
10.-12.klase

Latgale

trešdiena, 15.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	250	254	10.653	15.541	17.19	0	0	3.203	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	388	9.385	18.668	45.615	0.001	0	6.83	1;7;9
Svaigu biešu salāti	100	0	0	0	0	0	0	0	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		**812**	**23.61**	**35.77**	**97.22**	**0.00**	**0.000**	**12.23**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

MŪSU LATVIJAS GARŠAS

ZEMGALE



Dienas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Zemgale

ceturtdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12.983	8.382	26.391	0.001	0	10.184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0.799	1.991	5.225	0	0.001	0.35	1
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.099	17.34	4.883	0	0	0.237	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.254	2.183	5.786	0	0	3.015	7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62	0	0	0.29	
kopā:		**951**	**28.29**	**36.15**	**114.91**	**0.00**	**0.001**	**17.48**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	

Dienas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase

Vidzeme

piektdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Skiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0	0	3.128	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19.739	17.776	0.571	0	0	0.148	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0.232	3.16	0.706	0	0	0.02	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	130	103	2.161	5.64	9.209	0.001	0.007	3.215	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar upeņu garšu	250	61	0.025	0	15.025	0	0	0.45	
kopā:		**803**	**37.24**	**29.81**	**92.08**	**0.00**	**0.007**	**14.73**	
Otrā Izvēle									
Sautēti dārzeņi	150	55	3.4695	1.8795	5.649	0.0001	0	4.932	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kopā:		***275.696***	***8.42***	***2.936***	***53.565***	***0.***	***0***	***7.044***	