

# Nedēļas ēdienkarte Grupa 5.-9.klase

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Plens un Augli skola"(Pirmskola un 1.-9.klasei)

|                                               | pirmdiena, 2.novembris   | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Oghidrāti    | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģeni |
|-----------------------------------------------|--------------------------|------------|--------------|----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| <b>Brokastis</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Kukurūzas pārslu putra                        | 200                      | 169        | 5,21         | 2,96           | 30,048        | 0,4          | 1,            | 2,82          | 7,           |          |
| Ievārījums                                    | 20                       | 32         | 0,2          | 0,02           | 7,8           |              |               |               | 0,2          |          |
| Tomāti                                        | 20                       | 3          | 0,2          | 0,04           | 0,52          |              |               |               |              |          |
| Swiests                                       | 5                        | 37         | 0,03         | 4,125          | 0,22          |              |               |               |              | 7,       |
| Saldskābmaize                                 | 20                       | 45         | 1,26         | 0,2            | 9,6           |              |               |               | 0,9          | 1,       |
| Zāļu tēja                                     | 200                      |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>287</b> | <b>6,90</b>  | <b>7,35</b>    | <b>48,19</b>  | <b>0,400</b> | <b>1,000</b>  | <b>3,920</b>  |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem                | 200                      | 114        | 5,305        | 4,365          | 13,487        | 0,2          |               |               | 3,272        | 9,       |
| Cūkgaļa salds krējuma mērce                   | 120                      | 229        | 13,333       | 16,729         | 6,121         | 0,24         |               |               | 0,532        | 7,2      |
| Vārīti griķi                                  | 100                      | 110        | 2,475        | 0,528          | 23,958        | 0,1          |               |               | 1,056        |          |
| Vārīti rīsi                                   | 100                      | 113        | 2,244        | 0,198          | 25,641        | 0,1          |               |               | 0,462        |          |
| Burkāni                                       | 50                       | 13         | 0,5          | 0,1            | 2,4           |              |               |               | 1,8          |          |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu              | 50                       | 16         | 0,35         | 1,108          | 1,004         | 0,05         |               |               | 0,308        |          |
| Ellas citrona mērce                           | 2                        | 16         | 0,002        | 1,801          | 0,109         | 0,002        | 0,1           |               | 0,001        |          |
| Rudzu maize                                   | 60                       | 149        | 5,16         | 0,84           | 30,12         |              |               |               | 3,3          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                              | 200                      | 4          | 0,07         | 0,06           | 0,32          |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>764</b> | <b>29,44</b> | <b>28,73</b>   | <b>103,28</b> | <b>0,682</b> | <b>0,100</b>  | <b>10,731</b> |              |          |
| <b>Īpaša izvēle</b>                           |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem                | 200                      | 114        | 5,305        | 4,365          | 13,487        | 0,2          |               |               | 3,272        | 9,       |
| Krējums skābs                                 | 10                       | 21         | 0,3          | 2,             | 0,44          |              |               |               | 7,           |          |
| Vistas gaļa karijā                            | 120                      | 190        | 12,232       | 13,943         | 3,205         | 0,48         |               |               | 0,457        | 1,7      |
| Vārīti griķi                                  | 120                      | 133        | 2,97         | 0,634          | 28,75         | 0,12         |               |               | 1,267        |          |
| Vārīti rīsi                                   | 100                      | 113        | 2,244        | 0,198          | 25,641        | 0,1          |               |               | 0,462        |          |
| Burkāni                                       | 50                       | 13         | 0,5          | 0,1            | 2,4           |              |               |               | 1,8          |          |
| Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu              | 50                       | 16         | 0,35         | 1,108          | 1,004         | 0,05         |               |               | 0,308        |          |
| Ellas citrona mērce                           | 2                        | 16         | 0,002        | 1,801          | 0,109         | 0,002        | 0,1           |               | 0,001        |          |
| Rudzu maize                                   | 60                       | 149        | 5,16         | 0,84           | 30,12         |              |               |               | 3,3          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                              | 200                      | 4          | 0,07         | 0,06           | 0,32          |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>768</b> | <b>29,13</b> | <b>28,05</b>   | <b>105,48</b> | <b>0,952</b> | <b>0,100</b>  | <b>10,867</b> |              |          |
|                                               | otrdiena, 3.novembris    | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Oghidrāti    | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģeni |
| <b>Brokastis</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Omelete                                       | 100                      | 125        | 9,748        | 8,552          | 2,328         | 0,4          |               |               | 0,026        | 3,7      |
| Baltmaize                                     | 20                       | 53         | 1,56         | 0,42           | 10,28         |              |               |               | 0,76         | 1,       |
| Swiests                                       | 2                        | 15         | 0,012        | 1,65           | 0,088         |              |               |               |              | 7,       |
| Zaļie zirnīši konservēti                      | 20                       | 10         | 0,72         | 0,08           | 1,72          |              |               |               |              |          |
| Zāļu tēja                                     | 200                      |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>203</b> | <b>12,04</b> | <b>10,70</b>   | <b>14,42</b>  | <b>0,400</b> | <b>0</b>      | <b>0,796</b>  |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirnīšiem | 200                      | 121        | 5,418        | 6,965          | 8,947         | 0,2          |               |               | 3,276        |          |
| Krējums skābs                                 | 5                        | 11         | 0,15         | 1,             | 0,22          |              |               |               |              | 7,       |
| Vārīti rīsi                                   | 100                      | 113        | 2,244        | 0,198          | 25,641        | 0,1          |               |               | 0,462        |          |
| Vārīta Fusili pasta                           | 80                       | 136        | 4,477        | 1,419          | 26,39         | 0,32         |               |               |              | 1,       |
| Ievārīts vistas gēns garšaugos                | 80                       | 156        | 17,262       | 9,146          | 0,055         | 0,08         |               |               | 0,001        |          |
| Bēršu salāti                                  | 50                       | 42         | 0,712        | 2,548          | 4,04          | 0,1          | 0,05          |               | 1,388        |          |
| Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem        | 50                       | 10         | 0,577        | 0,117          | 1,545         |              |               |               | 1,22         |          |
| Ellas citrona mērce                           | 5                        | 41         | 0,005        | 4,504          | 0,272         | 0,005        | 0,25          |               | 0,001        |          |
| Ūdens ar laimu                                | 200                      | 34         | 0,338        | 0,443          | 6,912         |              |               |               | 0,664        |          |
| Saldskābmaize                                 | 80                       | 181        | 5,04         | 0,8            | 18,4          |              |               |               | 3,6          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>844</b> | <b>36,24</b> | <b>27,14</b>   | <b>112,42</b> | <b>0,805</b> | <b>0,300</b>  | <b>10,432</b> |              |          |
| <b>Īpaša izvēle</b>                           |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirnīšiem | 180                      | 109        | 4,876        | 6,269          | 8,052         | 0,18         |               |               | 2,948        |          |
| Krējums skābs                                 | 6                        | 41         | 0,15         | 1,             | 0,22          |              |               |               |              | 7,       |
| Cūkgaļas kotlete                              | 90                       | 236        | 16,331       | 16,569         | 5,415         | 0,36         |               |               | 0,626        | 1,3      |
| Vārīti rīsi                                   | 100                      | 113        | 2,244        | 0,198          | 25,641        | 0,1          |               |               | 0,462        |          |
| Vārīta Fusili pasta                           | 100                      | 170        | 5,596        | 1,774          | 32,988        | 0,4          |               |               |              | 1,       |
| Bēršu salāti                                  | 50                       | 42         | 0,712        | 2,548          | 4,04          | 0,1          | 0,05          |               | 1,388        |          |
| Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem        | 50                       | 10         | 0,577        | 0,117          | 1,545         |              |               |               | 1,22         |          |
| Ellas citrona mērce                           | 5                        | 41         | 0,005        | 4,504          | 0,272         | 0,005        | 0,25          |               | 0,001        |          |
| Ūdens ar laimu                                | 200                      | 34         | 0,338        | 0,443          | 6,912         |              |               |               | 0,664        |          |
| Saldskābmaize                                 | 80                       | 181        | 5,04         | 0,8            | 18,4          |              |               |               | 3,6          | 1,       |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>947</b> | <b>35,77</b> | <b>34,22</b>   | <b>123,49</b> | <b>1,145</b> | <b>0,300</b>  | <b>10,709</b> |              |          |
|                                               | trešdiena, 4.novembris   | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Oghidrāti    | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģeni |
| <b>Brokastis</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Maigais biezenis sacepums                     | 100                      | 210        | 13,052       | 9,196          | 18,427        |              |               | 10,8          | 0,038        | 1:3,7    |
| Ievārījums                                    | 20                       | 32         | 0,2          | 0,02           | 7,8           |              |               |               |              |          |
| Kakao dzirnavas                               | 200                      | 98         | 6,433        | 4,433          | 8,467         |              |               |               | 1,034        | 7,       |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>340</b> | <b>19,69</b> | <b>13,65</b>   | <b>34,89</b>  | <b>0</b>     | <b>10,800</b> | <b>0,072</b>  |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Vistas gaļas kotlete mīļas gaumē              | 70                       | 214        | 11,155       | 13,594         | 6,487         | 0,28         |               |               | 0,468        | 1,3      |
| Kartupeļu biezpota                            | 100                      | 101        | 3,248        | 1,143          | 18,974        | 0,24         |               |               | 2,52         | 7,       |
| Vārīti gaļas bulgurs                          | 100                      | 126        | 4,375        | 0,612          | 24,15         | 0,2          |               |               | 2,8          | 1,       |
| Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillem         | 50                       | 16         | 0,445        | 1,108          | 0,942         | 0,15         |               |               | 0,434        |          |
| Koriāns                                       | 50                       | 12         | 0,85         | 0,05           | 1,85          |              |               |               |              |          |
| Skābs krējuma mīkstruku mērce                 | 10                       | 20         | 0,259        | 1,904          | 0,355         | 0,01         | 0,01          |               | 0,003        | 7,       |
| Jagurta zemenņu persiku kotletis              | 200                      | 123        | 5,655        | 3,032          | 18,25         |              |               |               | 1,03         | 7,       |
| Ūdens ar ogām                                 | 200                      | 4          | 0,08         | 0,04           | 0,55          |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>615</b> | <b>26,17</b> | <b>23,48</b>   | <b>71,56</b>  | <b>0,880</b> | <b>0,010</b>  | <b>7,955</b>  |              |          |
| <b>Īpaša izvēle</b>                           |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Bolonas mērce ar cūkgaļu                      | 150                      | 216        | 12,599       | 15,692         | 6,107         |              |               |               | 1,298        |          |
| Kartupeļu biezpota                            | 120                      | 101        | 3,248        | 1,143          | 18,974        | 0,24         |               |               | 2,52         | 7,       |
| Vārīts gaļas bulgurs                          | 100                      | 126        | 4,375        | 0,612          | 24,15         | 0,2          |               |               | 2,8          | 1,       |
| Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillem         | 50                       | 16         | 0,445        | 1,108          | 0,942         | 0,15         |               |               | 0,434        |          |
| Koriāns                                       | 50                       | 12         | 0,85         | 0,05           | 1,85          |              |               |               |              |          |
| Skābs krējuma mīkstruku mērce                 | 10                       | 20         | 0,259        | 1,904          | 0,355         | 0,01         | 0,01          |               | 0,003        | 7,       |
| Rudzu maize                                   | 40                       | 99         | 3,44         | 0,56           | 20,08         |              |               |               | 2,2          | 1,       |
| Jagurta zemenņu persiku kotletis              | 200                      | 123        | 5,655        | 3,032          | 18,25         |              |               |               | 1,03         | 7,       |
| Ūdens ar ogām                                 | 200                      | 4          | 0,08         | 0,04           | 0,55          |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>716</b> | <b>31,85</b> | <b>24,14</b>   | <b>91,28</b>  | <b>0,600</b> | <b>0,010</b>  | <b>10,885</b> |              |          |
|                                               | ceturtdiena, 5.novembris | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Oghidrāti    | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģeni |
| <b>Brokastis</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Vārīta ola                                    | 50                       | 74         | 6,165        | 4,9            | 0,505         |              |               |               |              | 3,       |
| Skābs krējuma kļipoku mērce                   | 10                       | 21         | 0,276        | 2,081          | 0,316         | 0,01         | 0,01          |               | 0,004        | 7,       |
| Saldskābmaize                                 | 40                       | 90         | 2,52         | 0,4            | 19,7          |              |               |               | 1,8          | 1,       |
| Dārzeņu asorti                                | 20                       | 4          | 0,183        | 0,04           | 0,511         |              |               |               | 0,444        |          |
| Swiests                                       | 5                        | 37         | 0,03         | 4,125          | 0,22          |              |               |               |              | 7,       |
| Zāļu tēja                                     | 200                      |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>226</b> | <b>9,17</b>  | <b>11,55</b>   | <b>20,85</b>  | <b>0,010</b> | <b>0,010</b>  | <b>2,248</b>  |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Frikadēlu zupa                                | 200                      | 99         | 4,917        | 1,177          | 12,239        | 0,2          |               |               | 2,156        | 9,       |
| Krējums skābs                                 | 10                       | 21         | 0,3          | 2,             | 0,44          |              |               |               | 7,           |          |
| Cūkgaļa salskābā mērce                        | 100                      | 197        | 9,827        | 13,499         | 9,267         | 0,1          |               |               | 0,528        |          |
| Vārīti Fusili pasta                           | 80                       | 136        | 4,477        | 1,419          | 26,39         | 0,32         |               |               |              | 1,       |
| Vārīti rīsi                                   | 100                      | 113        | 2,244        | 0,198          | 25,641        | 0,1          |               |               | 0,462        |          |
| Vārītas bietes                                | 50                       | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2           |              |               |               | 1,25         |          |
| Baltu redīsu salāti ar gurķiem                | 50                       | 15         | 0,416        | 1,078          | 0,988         | 0,1          |               |               | 0,504        |          |
| Jagurta mērce                                 | 20                       | 18         | 0,773        | 0,863          | 1,705         | 0,02         |               |               | 0,016        | 7,       |
| Rudzu maize                                   | 60                       | 149        | 5,16         | 0,84           | 30,12         |              |               |               | 3,3          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                              | 200                      | 4          | 0,07         | 0,06           | 0,32          |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>773</b> | <b>28,93</b> | <b>23,18</b>   | <b>111,29</b> | <b>0,840</b> | <b>0</b>      | <b>8,216</b>  |              |          |
| <b>Īpaša izvēle</b>                           |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Frikadēlu zupa                                | 150                      | 74         | 3,688        | 2,383          | 9,179         | 0,15         |               |               | 1,617        | 9,       |
| Krējums skābs                                 | 5                        | 11         | 0,15         | 1,             | 0,22          |              |               |               |              | 7,       |
| Cepce vistas gaļa Austrumu parīvēlās          | 70                       | 206        | 14,959       | 15,332         | 1,007         | 0,28         |               |               | 0,21         | 7,       |
| Vārīta Fusili pasta                           | 80                       | 136        | 4,477        | 1,419          | 26,39         | 0,32         |               |               |              | 1,       |
| Vārīti rīsi                                   | 100                      | 113        | 2,244        | 0,198          | 25,641        | 0,1          |               |               | 0,462        |          |
| Vārītas bietes                                | 50                       | 21         | 0,75         | 0,05           | 4,2           |              |               |               | 1,25         |          |
| Baltu redīsu salāti ar gurķiem                | 50                       | 15         | 0,416        | 1,078          | 0,988         | 0,1          |               |               | 0,504        |          |
| Jagurta mērce                                 | 10                       | 9          | 0,387        | 0,431          | 0,82          | 0,01         |               |               | 0,008        | 7,       |
| Rudzu maize                                   | 80                       | 198        | 6,88         | 1,12           | 40,16         |              |               |               | 4,4          | 1,       |
| Ūdens ar citronu                              | 200                      | 4          | 0,07         | 0,06           | 0,32          |              |               |               |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>787</b> | <b>34,92</b> | <b>23,07</b>   | <b>105,98</b> | <b>0,960</b> | <b>0</b>      | <b>8,451</b>  |              |          |
|                                               | piektdiena, 6.novembris  | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvielas | Tauki         | Oghidrāti    | Sāls          | Cukurs        | Šķiedrvielas | Alerģeni |
| <b>Brokastis</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Karstmaize ar siera un tomātiem               | 80                       | 250        | 4,408        | 14,402         | 25,325        |              |               |               | 1,56         | 1:10:3,7 |
| Svaigu dārzeņu                                | 50                       | 9          | 0,549        | 0,108          | 1,484         |              |               |               | 0,096        |          |
| Tēja                                          | 200                      | 3          | 0,58         | 0,100          | 0,016         |              | 0             | 0             |              |          |
| <b>kopā:</b>                                  |                          | <b>282</b> | <b>5,48</b>  | <b>14,64</b>   | <b>26,84</b>  | <b>0</b>     | <b>0</b>      | <b>2,666</b>  |              |          |
| <b>Pusdienas</b>                              |                          |            |              |                |               |              |               |               |              |          |
| Vistas buljona zupa ar makaroniem             | 150                      | 74         | 3,991        | 1,156          | 12,342        | 0,15         |               |               | 1,376        | 1,       |
| Krējums skābs                                 | 5                        | 11         | 0,15         | 1,             | 0,22          |              |               |               |              | 7,       |
| Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem                 | 90                       | 180        | 12,374       | 12,222         | 4,931         |              |               |               | 0,927        | 1:3,7    |
| Vārīti kartupeļi                              | 100                      | 177        | 2,475        | 0,106          | 15,688        | 0,1          |               |               | 2,226        |          |
| Vārīti griķi                                  | 100                      | 110        | 2,475        | 0,528          | 23,958        | 0,1          |               |               | 1,056        |          |
| Saldā krējuma mērce ar kļipoku                | 50                       |            |              |                |               |              |               |               |              |          |