







## Latvijas Novadu Garša

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

### pirmdiena, 11.novembris

#### Pusdienas

Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0,0002	0,0002	4,12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4,0703	14,8306	2,5057	0,0001	0	0,2239	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	

Augļu un ogu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
-----------------------	-----	----	------	------	------	--	--	------	--

### otrdiena, 12.novembris

Vistas zupa ar nūdelēm	250	253	10,6534	15,5407	17,1903	0,0005	0	3,2026	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	353	9,4368	15,4842	43,8585	0,0009	0	6,6657	1;9
Burkānu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1

Augļu un ogu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
-----------------------	-----	----	------	------	------	--	--	------	--

### trešdiena, 13.novembris

#### Pusdienas

Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeniņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4,565	11,2375	27,6775	0,0002	0	4,8105	7
Biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Piens	100	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Abolu brūkleņu uzpūtenis	80	150	14,6782	2,1714	17,6666	0	0,0104	0,033	1;11;3;7

### ceturtdiena, 14.novembris

#### Pusdienas

Ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,3822	26,391	0,0006	0	10,1844	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,7991	1,9912	5,2252	0	0,0013	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Kālu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,2535	2,183	5,7858	0,0001	0,0001	3,015	7

Augļu un ogu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
-----------------------	-----	----	------	------	------	--	--	------	--

### piektdiena, 15.novembris

#### Pusdienas

Smalkmaizīte	60	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Saldā krējumā mērce ar ķiploku	30	32	0,2324	3,1599	0,7058	0	0	0,0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	94	1,9949	5,2058	8,5003	0,0012	0,0066	2,9672	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Udens ar upeņu garšu	200	48	0,02	0	12,02	0	0	0,36	

Kopā: 744,694 36,01 29,323 80,522 0,002 0,007 13,276

## Latvijas Novadu Garša

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

	Svars	(Enerģētiskā	Uzturamvi	Iauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Skābeklis	Alerģēni
<b>pirmdienā, 11.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenų zupa ar cukgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	0	3,276	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Miežu putrainu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0,0002	0,0002	4,12	1;7
Kūpinātas cukgaļas mērce ar krējumu	75	159	4,0703	14,8306	2,5057	0,0001	0	0,2239	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<b>otrdienā, 12.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas zupa ar nūdelēm	250	253	10,6534	15,5407	17,1903	0,0005	0	3,2026	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Ēdardas sieru	300	353	9,4368	15,4842	43,8585	0,0009	0	6,6657	1;9
Burkānu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>trešdienā, 13.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cukgaļas bumbuļa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4,565	11,2375	27,6775	0,0002	0	4,8105	7
Biiešu salāti	100	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Abolu brūkleņu uzpūtenis	80	150	14,6782	2,1714	17,6666	0	0,0104	0,033	1;11;3;7
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Piens	100	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<b>ceturtdienā, 14.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,3822	26,391	0,0006	0	10,1844	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,7991	1,9912	5,2252	0	0,0013	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,0006	0	2,55	1
Cukgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,2535	2,183	5,7858	0,0001	0,0001	3,015	7
Udens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
<i>Kopā:</i>		<i>850,141</i>	<i>28,004</i>	<i>34,597</i>	<i>96,905</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>16,627</i>	
<b>piektdienā, 15.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Smalkmaizīte	60	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cukgaļas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,0002	0	4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,2324	3,1599	0,7058	0	0	0,0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	120	94	1,9949	5,2058	8,5003	0,0012	0,0066	2,9672	
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Udens ar upeņu garšu	200	48	0,02	0	12,02	0	0	0,36	
<i>Kopā:</i>		<i>744,694</i>	<i>36,01</i>	<i>29,323</i>	<i>80,522</i>	<i>0,002</i>	<i>0,007</i>	<i>13,276</i>	

## Latvijas Novadu Garša

Grupa 10.-12.klase  
Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	Svars (g)	Enerģētis	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi	Alerģēni
<b>pirmdiena, 11.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3,958	5,608	8,522	0,0002	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	0,0002	0,0002	4,12	1;7
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	75	159	4,0703	14,8306	2,5057	0,0001	0	0,2239	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem	120	89	1,116	6,2232	7,1532	0,0004	0,0018	4,0176	
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
<i>Kopā:</i>		<i>825,256</i>	<i>29,594</i>	<i>36,852</i>	<i>92,563</i>	<i>0,001</i>	<i>0,002</i>	<i>14,938</i>	
<b>otrdiena, 12.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas zupa ar nūdelēm	250	253	10,6534	15,5407	17,1903	0,0005	0	3,2026	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Grūbas ar kausēto Latgales Cedaras sieru	300	353	9,4368	15,4842	43,8585	0,0009	0	6,6657	1;9
Burkānu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,0003	0	1,95	
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
<i>Kopā:</i>		<i>850,732</i>	<i>24,899</i>	<i>37,834</i>	<i>101,155</i>	<i>0,002</i>	<i>0</i>	<i>14,018</i>	
<b>trešdiena, 13.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,1081	11,5095	4,7125	0,0001	0	0,7685	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	250	232	4,565	11,2375	27,6775	0,0002	0	4,8105	7
Bīlešu salāti	100	66	1,5984	3,8352	6,2088	0,0001	0,0012	3,6	
Abolu brūkleņu uzpūtenis	80	150	14,6782	2,1714	17,6666	0	0,0104	0,033	1;11;3;7
Piens	100	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
<b>ceturtdiena, 14.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,3822	26,391	0,0006	0	10,1844	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,7991	1,9912	5,2252	0	0,0013	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,0008	0	3,4	1
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,0987	17,3402	4,8833	0,0003	0	0,2374	1;7
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1,2535	2,183	5,7858	0,0001	0,0001	3,015	7
Udens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62	0	0	0,29	
<i>Kopā:</i>		<i>949,484</i>	<i>28,284</i>	<i>36,147</i>	<i>114,905</i>	<i>0,002</i>	<i>0,001</i>	<i>17,477</i>	
<b>piektdiena, 15.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Smalkmaizīte	60	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,7394	17,7758	0,5712	0,0001	0	0,1484	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,0002	0	5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,2324	3,1599	0,7058	0	0	0,0205	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	130	102	2,1611	5,6397	9,2087	0,0013	0,0072	3,2145	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Udens ar upeņu garšu	250	61	0,025	0	15,025	0	0	0,45	
<i>Kopā:</i>		<i>801,83</i>	<i>37,241</i>	<i>29,81</i>	<i>92,079</i>	<i>0,002</i>	<i>0,007</i>	<i>14,726</i>	

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Burkānu salāti ar sēkliņam	70	18	0,7	0,14	3,36			2,52	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>668</b>	<b>20,88</b>	<b>23,10</b>	<b>84,51</b>	<b>1,070</b>	<b>0,150</b>	<b>9,210</b>	
<b>otrdiena, 19.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Vārīti rīsi	200	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļa ar dārzeņiem karija mērcē	100	197	16,3	7,251	15,188	0,25		5,531	
Kīnas kāpostu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Krējums skābs	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Augļu un ogu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>540</b>	<b>21,95</b>	<b>22,48</b>	<b>60,10</b>	<b>0,805</b>	<b>0,350</b>	<b>12,518</b>	
<b>trešdiena, 20.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Biešu salāti ar majonēzi	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Šokolādes krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>570</b>	<b>22,69</b>	<b>24,10</b>	<b>63,25</b>	<b>0,482</b>	<b>8,400</b>	<b>8,936</b>	
<b>ceturtdiena, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	150	61	4,896	1,529	6,78	0,172		2,053	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redīsu salāti ar krējumu	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>582</b>	<b>21,71</b>	<b>18,64</b>	<b>80,07</b>	<b>0,962</b>	<b>0</b>	<b>7,315</b>	
<b>piektdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Abolu smalkmaizīte	60	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Cūkgaļas gulašs	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
<b>kopā:</b>		<b>897</b>	<b>34,01</b>	<b>32,23</b>	<b>114,56</b>	<b>1,061</b>	<b>0,100</b>	<b>13,610</b>	

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu salāti	70	18	0,7	0,14	3,36			2,52	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>818</b>	<b>24,06</b>	<b>27,99</b>	<b>104,83</b>	<b>1,400</b>	<b>0,200</b>	<b>11,015</b>	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasoļņiks	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Vārīti rīsi	200	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļa ar dārzeņiem karija mērcē	100	197	16,3	7,251	15,188	0,25		5,531	
Burkānu salāti ar sēkliņam	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Krējums skābs	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Augļu un ogu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>540</b>	<b>21,95</b>	<b>22,48</b>	<b>60,10</b>	<b>0,805</b>	<b>0,350</b>	<b>12,518</b>	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0,218		0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar majonēzi	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Sokolādes krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>29,68</b>	<b>25,35</b>	<b>106,44</b>	<b>0,572</b>	<b>8,500</b>	<b>14,317</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	81	6,529	2,039	9,04	0,23		2,737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0,48		1,038	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu salāti ar krējumu	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>27,66</b>	<b>24,34</b>	<b>99,86</b>	<b>1,210</b>	<b>0</b>	<b>9,949</b>	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kaņeļu smalkmaizīte	60	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Cūkgaļas gulašs	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
<b>kopā:</b>		<b>897</b>	<b>34,01</b>	<b>32,23</b>	<b>114,56</b>	<b>1,061</b>	<b>0,100</b>	<b>13,610</b>	



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 18.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu salāti	70	18	0,7	0,14	3,36			2,52	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>870</b>	<b>25,78</b>	<b>28,27</b>	<b>114,87</b>	<b>1,400</b>	<b>0,200</b>	<b>12,115</b>	

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Rasolņiks	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Vārīti rīsi	200	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļa ar dārzeņiem karija mērcē	100	197	16,3	7,251	15,188	0,25		5,531	
Burkānu salāti ar sēkliņam	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Krējums skābs	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Augļu un ogu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>540</b>	<b>21,95</b>	<b>22,48</b>	<b>60,10</b>	<b>0,805</b>	<b>0,350</b>	<b>12,518</b>	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	120	252	17,412	16,291	8,685	0,262		0,44	1;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Biešu salāti ar majonēzi	120	66	1,598	3,835	6,209	0,12	1,2	3,6	
Šokolādes krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>843</b>	<b>32,84</b>	<b>28,70</b>	<b>108,92</b>	<b>0,636</b>	<b>8,700</b>	<b>14,991</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	81	6,529	2,039	9,04	0,23		2,737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,397	17,196	3,921	0,6		1,298	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu salāti ar krējumu	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>31,86</b>	<b>28,06</b>	<b>110,68</b>	<b>1,330</b>	<b>0</b>	<b>11,309</b>	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ābolu smalkmaizīte	60	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Cūkgalas gulašs	70	154	9,096	8,784	9,133	0,286		0,525	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1,77	5,16	3,836	0,1	0,1	2,192	7
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
<b>kopā:</b>		<b>897</b>	<b>34,01</b>	<b>32,23</b>	<b>114,56</b>	<b>1,061</b>	<b>0,100</b>	<b>13,610</b>	



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas zupa ar nūdelēm	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>871</b>	<b>23,69</b>	<b>33,37</b>	<b>106,64</b>	<b>1,174</b>	<b>0,800</b>	<b>11,257</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Cūkgaļa ar dārzeņiem krējuma mērce	100	320	20,535	15,035	25,278	0,781		9,992	9
Vārīti griķi	250	40	0,52	4,	0,54				7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,264	7,671	4,355	0,198		2,592	10;3;7
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>777</b>	<b>29,79</b>	<b>32,25</b>	<b>89,31</b>	<b>1,730</b>	<b>0,400</b>	<b>18,924</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Vārīti kartupeļi	200	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Auzu pārslu krēms	50	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ogu ķīselis	100	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7
<b>kopā:</b>		<b>833</b>	<b>31,52</b>	<b>26,21</b>	<b>115,47</b>	<b>0,710</b>	<b>0,100</b>	<b>11,268</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>759</b>	<b>30,32</b>	<b>31,13</b>	<b>88,20</b>	<b>0,550</b>	<b>1,500</b>	<b>9,464</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	4;9
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19,161	20,714	60,164	1,		2,965	7
Kāpostu salāti	100	27	0,8	0,2	6,				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	1;7
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>27,93</b>	<b>29,12</b>	<b>118,20</b>	<b>1,448</b>	<b>6,412</b>	<b>4,968</b>	<b>7</b>

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas zupa ar nūdelēm	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>923</b>	<b>25,41</b>	<b>33,65</b>	<b>116,68</b>	<b>1,174</b>	<b>0,800</b>	<b>12,357</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Cūkgaļa ar dārzeņiem krējuma mērce	100	320	20,535	15,035	25,278	0,781		9,992	9
Vārīti griķi	250	40	0,52	4,	0,54				7
Burkānu salāti ar majonēzi	90	92	1,264	7,671	4,355	0,198		2,592	10;3;7
Kiršu dzēriens	200	88	0,33	0,09	20,9			0,41	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>849</b>	<b>32,79</b>	<b>33,47</b>	<b>100,93</b>	<b>1,779</b>	<b>0,400</b>	<b>20,648</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	212	14,047	14,9	5,647	0,08		0,319	1;3
Vārīti kartupeļi	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Auzu pārslu krēms	50	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ogu ķīselis	100	238	7,955	4,325	41,422			1,48	7
<b>kopā:</b>		<b>881</b>	<b>33,11</b>	<b>27,07</b>	<b>123,76</b>	<b>0,710</b>	<b>0,100</b>	<b>11,564</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25		2,68	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>851</b>	<b>33,77</b>	<b>33,31</b>	<b>102,29</b>	<b>0,570</b>	<b>1,500</b>	<b>10,778</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ievārījuma smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	4;9
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19,161	20,714	60,164	1,		2,965	7
Kāpostu salāti	100	27	0,8	0,2	6,				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	
Augļu un ogu dzēriens	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	1;7
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>27,93</b>	<b>29,12</b>	<b>118,20</b>	<b>1,448</b>	<b>6,412</b>	<b>4,968</b>	<b>7</b>