

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,789	6,242	9,146	0,2			3,232	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeni siera mērcē	120	102	5,383	7,174	3,851	0,732			3,019	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15			0,693	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5		3,501	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
<b>kopā:</b>		<b>656</b>	<b>16,64</b>	<b>28,27</b>	<b>82,31</b>	<b>1,382</b>	<b>2,250</b>		<b>13,863</b>	
	otrdiena, 7.janvāris	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	5	10	0,13	1,	0,135					7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	289	8,794	12,193	36,199	0,75			5,236	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75					7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>544</b>	<b>18,48</b>	<b>23,99</b>	<b>63,23</b>	<b>0,980</b>	<b>0,950</b>		<b>10,975</b>	
	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12			6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2			4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
Svaigu biešu salāti	80	60	0,991	4,199	4,553	0,24			1,56	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951				0,644	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
<b>kopā:</b>		<b>615</b>	<b>20,13</b>	<b>21,14</b>	<b>85,33</b>	<b>1,560</b>	<b>0</b>		<b>12,499</b>	
	ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	167	5,021	10,461	13,453	0,488			5,24	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeni kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731			1,528	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04			0,179	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0,909	5,374	3,473	0,07	0,21		1,964	
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458		3,		1,05	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>667</b>	<b>17,75</b>	<b>31,00</b>	<b>77,16</b>	<b>1,509</b>	<b>3,210</b>		<b>15,068</b>	
	piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeni zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	80	39	1,569	1,923	3,717	0,496			2,112	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6			2,55	1
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2		2,678	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3		0,001	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>15,86</b>	<b>24,61</b>	<b>102,15</b>	<b>1,586</b>	<b>1,500</b>		<b>13,388</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25		4,04	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeni siera mērcē	130	110	5,832	7,771	4,172	0,793		3,27	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2,759	15,355	6,978	0,36	1,8	4,201	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>897</b>	<b>22,77</b>	<b>34,72</b>	<b>120,72</b>	<b>1,603</b>	<b>2,800</b>	<b>18,459</b>	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	346	10,552	14,632	43,439	0,9		6,284	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>737</b>	<b>25,20</b>	<b>31,31</b>	<b>87,80</b>	<b>1,250</b>	<b>1,250</b>	<b>15,254</b>	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>748</b>	<b>24,11</b>	<b>23,45</b>	<b>108,65</b>	<b>1,650</b>	<b>0</b>	<b>14,833</b>	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	167	5,021	10,461	13,453	0,488		5,24	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu kotlete	80	196	5,898	11,146	17,693	0,836		1,747	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Jānogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>820</b>	<b>21,72</b>	<b>36,01</b>	<b>99,13</b>	<b>1,694</b>	<b>4,300</b>	<b>18,513</b>	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>925</b>	<b>19,02</b>	<b>28,52</b>	<b>134,24</b>	<b>1,990</b>	<b>1,650</b>	<b>17,163</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	125	2,236	7,802	11,432	0,25		4,04	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeni siera mērcē	130	110	5,832	7,771	4,172	0,793		3,27	1;7
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2,759	15,355	6,978	0,36	1,8	4,201	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>931</b>	<b>23,44</b>	<b>34,78</b>	<b>128,42</b>	<b>1,633</b>	<b>2,800</b>	<b>18,598</b>	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	300	346	10,552	14,632	43,439	0,9		6,284	1;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>850</b>	<b>28,77</b>	<b>32,87</b>	<b>108,02</b>	<b>1,250</b>	<b>1,250</b>	<b>17,454</b>	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>25,86</b>	<b>27,85</b>	<b>118,91</b>	<b>1,650</b>	<b>0</b>	<b>15,933</b>	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	209	6,276	13,076	16,816	0,61		6,55	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu kotlete	80	196	5,898	11,146	17,693	0,836		1,747	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1,299	7,677	4,961	0,1	0,3	2,805	
Jānogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>914</b>	<b>24,69</b>	<b>38,91</b>	<b>112,54</b>	<b>1,816</b>	<b>4,300</b>	<b>20,923</b>	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>977</b>	<b>20,74</b>	<b>28,80</b>	<b>144,28</b>	<b>1,990</b>	<b>1,650</b>	<b>18,263</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Borščs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2,168	4,262	11,376	0,8	1,	3,848	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288		
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035		
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7	
<b>kopā:</b>		<b>621</b>	<b>19,32</b>	<b>23,20</b>	<b>83,58</b>	<b>1,200</b>	<b>1,800</b>	<b>11,956</b>		
<b>otrdiena, 14.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	250	158	7,191	2,706	22,743	0,275		4,854		
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501		
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001		
Upeņu sīrupa dzēriens	150	60	0,025		14,965			0,448		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
<b>kopā:</b>		<b>584</b>	<b>15,14</b>	<b>24,31</b>	<b>71,65</b>	<b>0,775</b>	<b>1,800</b>	<b>13,889</b>		
<b>trešdiena, 15.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	70	124	9,182	4,582	11,349	0,21	2,31	0,483	1;3;7	
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64		
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001		
Citronu biežpienkāms	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7	
Ogu ķīselis	90	89	0,288	0,092	21,28		4,5	0,894		
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
<b>kopā:</b>		<b>661</b>	<b>24,92</b>	<b>23,05</b>	<b>85,95</b>	<b>0,690</b>	<b>7,520</b>	<b>8,571</b>		
<b>ceturtdiena, 16.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	56	1,674	3,222	4,912	1,2		2,587	9	
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;3;7;9	
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	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7	
<b>kopā:</b>		<b>549</b>	<b>23,42</b>	<b>24,35</b>	<b>58,41</b>	<b>1,430</b>	<b>0,800</b>	<b>7,695</b>		
<b>piektdiena, 17.janvāris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa	150	136	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Kāpostu kotlete	80	180	4,752	9,004	19,824	0,64		2,93	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7	
Biešu salāti	90	75	1,282	4,586	7,272	0,36	0,09	2,138		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801		
<b>kopā:</b>		<b>716</b>	<b>21,15</b>	<b>23,00</b>	<b>103,44</b>	<b>1,780</b>	<b>4,590</b>	<b>17,437</b>		

## Veģetārā ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	200	93	2,168	4,262	11,376	0,8	1,	3,848	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Vārtī griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1,525	3,205	2,74	0,1	0,5	1,035	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>738</b>	<b>22,41</b>	<b>24,75</b>	<b>105,73</b>	<b>1,250</b>	<b>1,800</b>	<b>13,584</b>	

svētdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	300	189	8,629	3,248	27,291	0,33		5,825	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>19,11</b>	<b>27,21</b>	<b>93,90</b>	<b>0,880</b>	<b>1,800</b>	<b>17,072</b>	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	90	159	11,805	5,892	14,592	0,27	2,97	0,622	1;3;7
Vārtī kartupeli	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7
Baltu redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Citronu biezpienkremš	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	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>837</b>	<b>31,40</b>	<b>27,60</b>	<b>112,36</b>	<b>0,920</b>	<b>8,720</b>	<b>11,439</b>	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	74	2,232	4,296	6,549	1,6		3,449	9
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>726</b>	<b>30,14</b>	<b>30,79</b>	<b>80,71</b>	<b>1,890</b>	<b>0,900</b>	<b>10,493</b>	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	200	181	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu kotlete	100	226	5,94	11,255	24,78	0,8		3,662	1;11;3;7
Kartupelu biežputra	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>874</b>	<b>26,02</b>	<b>27,95</b>	<b>126,29</b>	<b>2,230</b>	<b>6,100</b>	<b>21,586</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	116	2,71	5,328	14,22	1,	1,25	4,811	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēti dārzeņi	150	55	3,47	1,88	5,649	0,15		4,932	
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	50	1,83	3,846	3,288	0,12	0,6	1,242	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>839</b>	<b>26,14</b>	<b>27,36</b>	<b>121,05</b>	<b>1,520</b>	<b>2,150</b>	<b>17,498</b>	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	300	189	8,629	3,248	27,291	0,33		5,825	
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2,759	15,355	6,978	0,36	1,8	4,201	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0,033		19,953			0,598	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>21,97</b>	<b>31,13</b>	<b>107,63</b>	<b>0,990</b>	<b>2,100</b>	<b>19,834</b>	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biezpiena plācenītis ar burkāniem	90	159	11,805	5,892	14,592	0,27	2,97	0,622	1;3;7
Vārti kartupeli	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1,064	5,638	3,016	0,1	0,2	2,05	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Citronu biezpienkremš	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	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>904</b>	<b>33,54</b>	<b>27,90</b>	<b>125,54</b>	<b>0,940</b>	<b>8,720</b>	<b>12,984</b>	

ceturtdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	74	2,232	4,296	6,549	1,6		3,449	9
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1,199	2,876	4,657	0,09	0,9	2,7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>34,46</b>	<b>33,93</b>	<b>96,81</b>	<b>1,920</b>	<b>0,900</b>	<b>11,915</b>	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	200	181	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu kotlete	100	226	5,94	11,255	24,78	0,8		3,662	1;11;3;7
Kartupelu biežputra	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	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159		6,	1,068	
<b>kopā:</b>		<b>977</b>	<b>29,46</b>	<b>28,51</b>	<b>146,37</b>	<b>2,230</b>	<b>6,100</b>	<b>23,786</b>	

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Dārzeni saldā krējuma mērcē	80	39	1,569	1,923	3,717	0,496		2,112	1;7	
Rīvets siers	20	68	4,96	5,36					7	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1	
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0,685	4,197	5,918	0,32	1,6	2,541		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
Ūdens ar ogām	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>691</b>	<b>17,78</b>	<b>24,11</b>	<b>90,89</b>	<b>1,566</b>	<b>2,050</b>	<b>10,520</b>		
	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268		
Baltmaizes grauzdīņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1	
Kartupeļu - dārzenu sautējums	200	155	4,62	7,441	17,057	1,6		6,078	9	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	90	63	1,44	2,798	8,	0,36		2,16		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
<b>kopā:</b>		<b>603</b>	<b>17,42</b>	<b>29,72</b>	<b>65,17</b>	<b>2,170</b>	<b>0,250</b>	<b>13,897</b>		
	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	80	45	1,209	2,599	4,11	0,64		1,901	7	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7	
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>644</b>	<b>16,68</b>	<b>28,65</b>	<b>76,88</b>	<b>1,835</b>	<b>9,500</b>	<b>9,843</b>		
	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,055	3,24	5,383	0,15		2,613	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	114	3,636	7,636	7,598	0,51		2,527	1;7	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832		
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	90	51	1,24	2,857	4,872	0,09	0,45	2,529		
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001		
Ūdens ar ogām	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>582</b>	<b>14,63</b>	<b>19,69</b>	<b>85,10</b>	<b>0,980</b>	<b>0,750</b>	<b>10,702</b>		
	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar dāržeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Burkānu kotlete	80	155	5,077	8,387	14,641	0,48	2,	2,089	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7	
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,					
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
<b>kopā:</b>		<b>630</b>	<b>21,03</b>	<b>24,32</b>	<b>80,32</b>	<b>0,860</b>	<b>3,000</b>	<b>11,267</b>		

# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	1;7
Rīvets siers	20	68	4,96	5,36					7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0,77	4,721	6,658	0,36	1,8	2,858	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar ogām	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>825</b>	<b>18,96</b>	<b>27,22</b>	<b>113,03</b>	<b>1,980</b>	<b>2,400</b>	<b>12,954</b>	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	250	194	5,775	9,301	21,321	2,		7,597	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,4		2,4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>747</b>	<b>21,22</b>	<b>34,93</b>	<b>84,97</b>	<b>2,665</b>	<b>0,250</b>	<b>17,763</b>	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	7
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar citronu	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>870</b>	<b>23,84</b>	<b>30,22</b>	<b>120,58</b>	<b>2,075</b>	<b>9,500</b>	<b>15,399</b>	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2		3,485	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	137	4,364	9,163	9,118	0,612		3,033	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1,378	3,174	5,413	0,1	0,5	2,81	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>18,47</b>	<b>23,94</b>	<b>104,26</b>	<b>1,162</b>	<b>0,800</b>	<b>13,553</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeni	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Burkānu kotlete	100	194	6,346	10,484	18,301	0,6	2,5	2,611	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Marinēti gurķi	120	32	0,96	0,24	7,2				
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>743</b>	<b>24,72</b>	<b>26,93</b>	<b>98,38</b>	<b>1,000</b>	<b>3,500</b>	<b>13,309</b>	



# Veģetārā ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	1;7
Rīvets siers	20	68	4,96	5,36					7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	90	72	0,77	4,721	6,658	0,36	1,8	2,858	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar ogām	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>876</b>	<b>20,68</b>	<b>27,50</b>	<b>123,07</b>	<b>1,980</b>	<b>2,400</b>	<b>14,054</b>	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	300	233	6,93	11,161	25,585	2,4		9,117	9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,4		2,4	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>24,10</b>	<b>37,07</b>	<b>99,28</b>	<b>3,065</b>	<b>0,250</b>	<b>20,383</b>	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	120	68	1,813	3,898	6,166	0,96		2,852	7
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Ūdens ar citronu	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>881</b>	<b>24,14</b>	<b>30,87</b>	<b>121,61</b>	<b>2,235</b>	<b>9,500</b>	<b>15,875</b>	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	137	4,364	9,163	9,118	0,612		3,033	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1,378	3,174	5,413	0,1	0,5	2,81	
Citronu eļļas mērce	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>20,88</b>	<b>29,30</b>	<b>116,41</b>	<b>1,262</b>	<b>1,100</b>	<b>15,526</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeni	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Burkānu kotlete	100	194	6,346	10,484	18,301	0,6	2,5	2,611	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Marinēti gurķi	120	32	0,96	0,24	7,2				
Kefīrs	250	120	7,5	5,	11,25				7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>913</b>	<b>30,99</b>	<b>29,86</b>	<b>126,80</b>	<b>1,080</b>	<b>3,500</b>	<b>16,808</b>	