

Nedēļas ēdienkarte Grupa

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas ^{1.-4.klase} direktore

APSTIPRINU

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

Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		622	26.70	22.15	78.38	0.952	1.000	10.372	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
kopā:		232	13.37	9.74	21.83	0	3.500	1.140	
Diena kopā:		855	40.07	31.88	100.21	0.952	4.500	11.512	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		730	27.56	22.93	101.16	0.484	0.600	11.802	
Launags									
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		575	17.12	23.31	73.32	0.450	13.200	0.068	
Diena kopā:		1304	44.68	46.24	174.47	0.934	13.800	11.870	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	1;7
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		592	19.26	18.56	85.13	0.742	6.360	9.379	
Launags									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		266	6.30	6.31	45.19	0.100	5.100	2.165	
Diena kopā:		859	25.56	24.86	130.32	0.842	11.460	11.544	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		560	17.95	21.05	73.27	0.250	9.540	8.819	
Launags									
Biezpiena sacepums	90	144	17.923	2.906	11.118		2.7	0.037	1;11;3;7



Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		175	18.19	3.05	18.94	0	2.700	0.037	
Diena kopā:		735	36.14	24.10	92.21	0.250	12.240	8.856	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jāņogu 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
kopā:		696	14.73	22.18	97.99	1.288	4.810	10.944	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	40	151	2.88	1.52	29.6			2.32	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		335	10.48	5.72	58.60	0	0	4.120	
Diena kopā:		1031	25.21	27.90	156.59	1.288	4.810	15.064	



Nedēļas ēdienkarte
Grupa *Baiņa Balode- Lukjanska*
Jelgavas Tehnoloģiju
5.-9.klase
vidusskolas direktors

APSTIPRĪNU

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

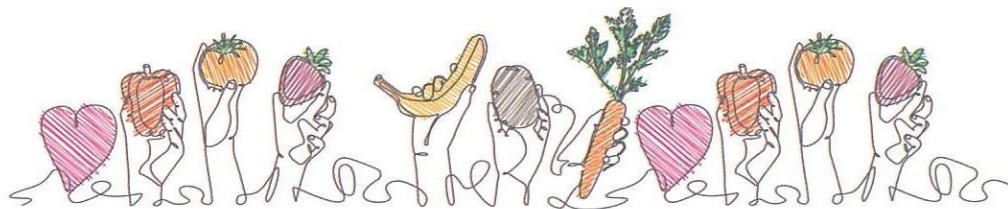
Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		799	32.69	26.89	105.40	1.216	1.000	14.123	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		864	31.86	28.02	118.49	0.694	0.800	15.407	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		822	27.01	23.58	122.34	0.952	6.825	13.503	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		700	23.05	23.94	95.95	0.300	9.600	11.844	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		920	20.06	27.35	134.16	1.634	5.080	15.054	



Nedēļas ēdienkarte
Grupa

Raiņa Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore
 10.-12.klase

APSTIPRĪNU

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

Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		918	36.81	30.93	121.91	1.460	1.000	16.485	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		864	31.86	28.02	118.49	0.694	0.800	15.407	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	130	170	13.222	11.199	3.346	0.523		0.424	1;7
Vāriti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		931	31.47	27.10	136.95	1.143	7.025	14.410	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		801	29.03	29.26	103.18	0.420	9.640	14.367	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārita pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		920	20.06	27.35	134.16	1.634	5.080	15.054	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

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

Monday, 10.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	70	143	8.232	10.883	3.156	0.073		0.173	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		702	19.55	21.90	105.09	1.023	0	9.406	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
kopā:		271	11.61	12.56	28.22	0.200	2.000	1.082	
Diena kopā:		973	31.17	34.46	133.31	1.223	2.000	10.488	

Tuesday, 11.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05		0.394	1;11;3;7
Vāriti 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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		699	25.92	27.27	88.29	0.908	7.012	5.702	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Rosols ar desu	120	252	5.284	21.541	8.782	0.152	0.12	1.166	10;3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		390	7.13	25.97	33.51	0.152	3.120	2.426	
Diena kopā:		1090	33.05	53.23	121.80	1.060	10.132	8.128	

Wednesday, 12.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Sojanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.785	8.025	1.83	0.28		0.606	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		720	21.05	23.97	103.30	0.880	0.150	8.227	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Citronu biezpienkāms	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	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		264	7.88	10.25	33.85	0	5.250	1.564	
Diena kopā:		984	28.93	34.23	137.15	0.880	5.400	9.791	

Thursday, 13.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārita pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9

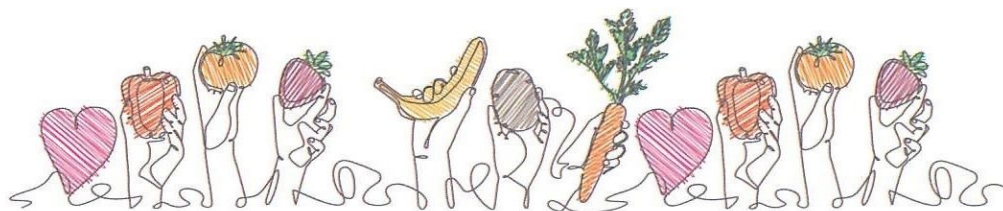


Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		722	26.82	25.91	85.63	0.880	1.090	8.241	

Launags									
Kartupeļu un gaļas sacepums	150	171	5.294	7.575	19.935	0.291		2.968	7,9
Kliju maīze	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
kopā:		278	8.26	12.34	32.63	0.291	3.000	4.128	
Diena kopā:		1001	35.09	38.25	118.26	1.171	4.090	12.369	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēklinām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		646	21.40	24.56	83.00	0.960	6.050	11.666	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9			0.72	
Baltmaīze	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		209	12.73	7.05	22.89	0	3.500	1.290	
Diena kopā:		856	34.13	31.61	105.89	0.960	9.550	12.956	



Nedēļas ēdienkarte Grupa

Baiba Balode-Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
5.-9.klase
vidusskolas direktore

APSTIPRINU

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

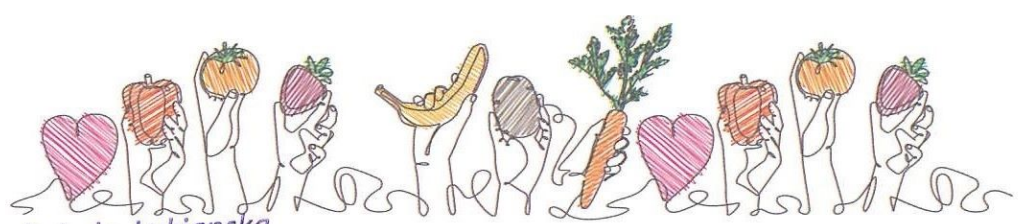
Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		809	23.30	25.87	119.14	1.094	0	9.987	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šnicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Vārti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		805	30.33	31.80	99.76	0.998	7.212	7.551	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.612	9.171	2.091	0.32		0.692	
Vārti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		868	25.80	30.72	120.33	1.120	0.200	9.254	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārti pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		872	29.53	29.31	110.11	1.070	1.440	11.190	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		784	26.94	30.07	99.23	1.240	6.200	13.968	



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

Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	110	225	12.937	17.101	4.96	0.115		0.272	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Dzērvenu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		908	27.17	30.45	129.87	1.345	0	11.064	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas šņicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		805	30.33	31.80	99.76	0.998	7.212	7.551	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	80	118	6.612	9.171	2.091	0.32		0.692	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		868	25.80	30.72	120.33	1.120	0.200	9.254	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		888	29.95	29.86	112.57	1.120	1.590	11.929	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		819	28.87	31.52	102.97	1.290	6.200	15.327	



Nedēļas ēdienkarte *Bērna Balode- Lukjanska*
Grupa *Jelgavas Tehnoloģiju*
1.-4.klase
skolas direktore

APSTIPRINU

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

Monday, 17. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.059	2.964	8.398	0.9		2.721	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgāļas strogonovs	60	134	7.259	10.404	2.93	0.183		0.142	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		726	19.77	24.92	95.90	1.663	1.180	11.074	
Launags									
Karstmaize ar marinētiem gurķiem un sieru	60	210	3.54	12.58	20.68			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7				1
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		342	11.82	18.97	26.40	0	0	1.050	
Diena kopā:		1068	31.60	43.90	122.30	1.663	1.180	12.124	

Tuesday, 18. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu 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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		601	18.23	18.96	86.76	0.490	7.600	10.842	
Launags									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		386	9.48	12.54	58.36	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		986	27.70	31.49	145.12	0.490	8.350	10.912	

Wednesday, 19. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255		3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Flameri krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķiselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		570	22.26	25.44	61.84	0.335	9.000	6.783	
Launags									
Siera smalkmaizīte	70	227	7.751	11.358	22.921	0.355	4.081	0.028	1;3;7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		231	7.81	11.48	22.94	0.355	4.081	0.028	
Diena kopā:		801	30.07	36.92	84.78	0.690	13.081	6.811	

Thursday, 20. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgāļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24		0.238	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		653	25.78	26.54	75.71	1.310	0	9.871	
Launags									
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				

Fristar



APSTIPRINĀ

Baiba Balode-Lukjānska
Jelgavas Tehnoloģiju

kopā:		301	21.85	8.00	35.61	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		955	47.62	34.54	110.825	11.340	40.800	9.896	

Friday, 21. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upēņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		702	18.55	28.11	86.73	0.880	0	10.679	
Launags									
Risu putras sacepums ar āboliem	150	252	6.264	5.647	44.081	0.675	11.7	1.04	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		296	6.85	9.77	44.64	0.675	11.700	1.040	
Diena kopā:		998	25.40	37.88	131.37	1.555	11.700	11.719	

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

Monday, 17. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	92	2.745	3.951	11.198	1.2		3.628	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas strogonovs	80	179	9.679	13.872	3.907	0.245		0.19	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		922	25.19	32.05	120.91	2.165	1.240	14.065	

Tuesday, 18. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu 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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		726	22.48	23.78	102.98	0.650	8.800	12.558	

Wednesday, 19. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Flameri krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		786	29.70	29.55	97.37	0.400	9.060	11.260	

Thursday, 20. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		721	28.62	30.08	81.70	1.420	0	11.117	

Friday, 21. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		867	23.40	36.85	101.48	1.160	0	12.893	

Nedēļas ēdienkarte Jelgavas Tehnoloģiju
Grupa vidusskolas direktore

APSTIPRINU

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

Monday, 17. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	115	3.431	4.939	13.997	1.5		4.535	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgāļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
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
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		968	27.08	34.77	124.20	2.495	1.240	14.996	

Tuesday, 18. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		891	28.13	27.16	129.81	0.730	9.800	15.568	

Wednesday, 19. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82	0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		828	31.72	31.29	101.78	0.445	9.060	11.877	

Thursday, 20. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		873	34.32	32.71	106.70	1.640	0	14.226	

Friday, 21. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		867	23.40	36.85	101.48	1.160	0	12.893	



Nedēļas ēdienkarte
Grupa

Baiba Balode- Lukjanska
 Jelgavas Tehnoloģiju
 vidusskolas direktore
 1.-4.klase

APSTIPRĪNU

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

Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		622	26.70	22.15	78.38	0.952	1.000	10.372	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaīze	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
kopā:		232	13.37	9.74	21.83	0	3.500	1.140	
Diena kopā:		855	40.07	31.88	100.21	0.952	4.500	11.512	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		730	27.56	22.93	101.16	0.484	0.600	11.802	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		575	17.12	23.31	73.32	0.450	13.200	0.068	
Diena kopā:		1304	44.68	46.24	174.47	0.934	13.800	11.870	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	105	8.136	6.892	2.059	0.322		0.261	1;7
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		592	19.26	18.56	85.13	0.742	6.360	9.379	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju maīze	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		266	6.30	6.31	45.19	0.100	5.100	2.165	
Diena kopā:		859	25.56	24.86	130.32	0.842	11.460	11.544	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		560	17.95	21.05	73.27	0.250	9.540	8.819	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	90	144	17.923	2.906	11.118		2.7	0.037	1;11;3;7

Fristar

Baiba Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
vidusskolas direktore



Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		175	18.19	3.05	18.94	0	2.700	0.037	
Diena kopā:		735	36.14	24.10	92.21	0.250	12.240	8.856	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoņņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jāņogu 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
kopā:		696	14.73	22.18	97.99	1.288	4.810	10.944	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	40	151	2.88	1.52	29.6			2.32	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		335	10.48	5.72	58.60	0	0	4.120	
Diena kopā:		1031	25.21	27.90	156.59	1.288	4.810	15.064	

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

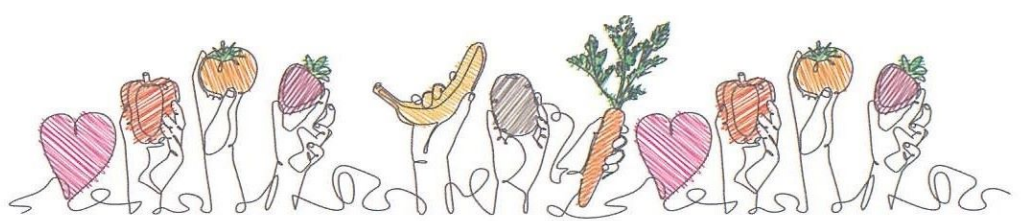
Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		799	32.69	26.89	105.40	1.216	1.000	14.123	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		864	31.86	28.02	118.49	0.694	0.800	15.407	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		822	27.01	23.58	122.34	0.952	6.825	13.503	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		700	23.05	23.94	95.95	0.300	9.600	11.844	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		920	20.06	27.35	134.16	1.634	5.080	15.054	



Nedēļas ēdienkarte *Baiba Balode- Lukjanska*
Grupa *Jelgavas Tehnoloģiju*
10.-12.klase

APSTIPRINU

Papildus 3x nedēļā LAD programmas "Riens un Augļi skolai" (Pirmskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		918	36.81	30.93	121.91	1.460	1.000	16.485	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis	70	156	9.87	9.464	7.811	0.084		0.325	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		864	31.86	28.02	118.49	0.694	0.800	15.407	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	130	170	13.222	11.199	3.346	0.523		0.424	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		931	31.47	27.10	136.95	1.143	7.025	14.410	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		801	29.03	29.26	103.18	0.420	9.640	14.367	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		920	20.06	27.35	134.16	1.634	5.080	15.054	



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

Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērcē	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
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	
kopā:		567	18.54	19.94	77.06	0.772	2.050	11.597	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērcē	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		651	20.41	17.95	99.27	0.554	0.650	12.576	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		582	18.64	17.76	85.04	0.500	6.360	9.420	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērcē	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		584	16.40	19.70	84.11	0.750	3.640	8.896	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļa ar dāržeņiem mērcē	70	93	7.366	5.875	2.179	0.28		0.684	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Jāņogu 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
kopā:		669	14.57	19.62	96.94	1.562	5.450	10.966	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

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

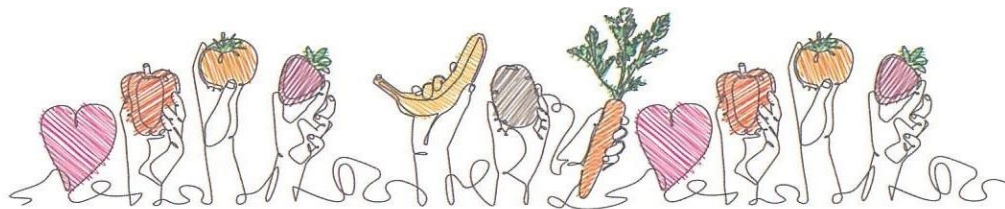
Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāt: ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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	
kopā:		731	23.86	26.91	97.08	1.150	2.500	15.570	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		795	24.52	23.39	118.58	0.849	1.275	16.990	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.114	2.796	0.1		0.378	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		827	26.58	23.92	123.31	0.670	7.025	14.133	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Margarīns sviestmaizēm	16	115		12.8					
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		783	21.49	28.98	106.79	0.800	3.700	11.921	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļa ar dārzeniņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		914	21.98	26.02	132.98	2.016	5.800	14.946	



Baiba Balode- Lukjanska

Nedēļas ēdienkarte

Jelgavas Tehnoloģiju

APSTIPRINU

Grupa

10.-12.klase
vidusskolas direktore

PN

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

Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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	
kopā:		921	30.26	30.27	129.52	1.220	2.500	18.364	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	100	221	13.186	13.037	12.684	0.12		0.209	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		861	28.48	27.31	122.38	0.885	1.275	17.053	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Vistas gaļa karija mērcē	130	185	12.631	13.149	3.634	0.13		0.491	
Vārīti risi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		926	30.61	27.05	136.97	0.750	7.025	14.477	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Margarīns sviestmaizēm	16	115		12.8					
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		826	24.31	31.16	109.96	0.850	3.700	13.060	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļa ar dārzeniņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
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	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		980	24.20	28.32	140.80	2.176	5.800	15.482	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

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

	Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa		200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Cūkgājas gulašs		70	140	7.874	10.934	2.766	0.07		0.208	
Vārīti griķi		150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinēti gurķi		60	16	0.48	0.12	3.6				
Dzērveņu sirupa dzēriens		200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli		100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maīze		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:			664	18.94	18.27	104.52	1.020	0	9.428	

	Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgājas kotlete		50	160	9.544	11.579	4.529	0.06		0.016	
Vārīti kartupeļi		150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce		50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Bezglutēna kēkss		60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar citronu		200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:			596	17.01	26.72	70.42	0.320	0.600	5.808	

	Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Sojanka		150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāju un rīsiem		150	140	9.361	7.552	8.426	0.165		2.913	
Biešu salāti ar eļļu		60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Upeņu sirupa dzēriens		200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maīze		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli		100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:			576	21.00	21.76	72.26	0.435	0.750	10.066	

	Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem		150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Cepta vistas gaļa		70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni		140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce		40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maīze		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm		200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:			616	20.29	20.91	76.50	0.880	1.090	8.241	

	Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa		150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Plovs ar vistas gaļu		150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām		70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maīze		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens		200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:			626	21.14	22.56	82.73	0.960	6.050	11.666	



Nedēļas ēdienkarte Baiba Balode- Lukjanska Grupa Jelgavas Tehnoloģiju

APSTIPRINĀ

Papildus 3x nedēļā LAD programmas "Pieris un Augļi skolā" (Pirmskola un no 1.-9. klasei)

Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Cūkgāļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		784	23.71	23.26	118.88	1.100	0	10.044	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		710	22.17	32.24	81.09	0.414	0.800	7.505	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sojanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		792	30.18	29.19	99.28	0.580	1.000	14.021	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
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
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		755	22.87	23.31	100.84	1.070	1.440	11.190	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		763	26.68	28.07	98.96	1.240	6.200	13.968	



Baiba Balode- Lukjanska

Nedēļas ēdienkarte Jelgavas Tehnoloģiju
Grupa vidusskolas direktore

PN

APSTIPRINU

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

Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Cūkgaļas gulašs	120	241	13.498	18.744	4.742	0.12		0.356	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		883	27.47	27.85	129.50	1.350	0	11.131	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	256	15.271	18.526	7.246	0.096		0.025	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		811	25.46	35.80	94.85	0.521	1.000	9.199	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sojanka	250	260	11.611	18.648	11.341	0.25	0.25	1.439	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un risiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		844	32.50	32.92	101.55	0.630	1.050	14.309	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		867	25.90	27.07	115.35	1.270	1.790	13.054	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		814	28.84	30.80	103.28	1.320	6.350	15.677	



Grupa

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

Monday, 17. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Cūkgāļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
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
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		696	15.34	23.73	94.58	0.800	1.180	12.358	

Tuesday, 18. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu 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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		580	17.97	16.96	86.49	0.490	7.600	10.842	

Wednesday, 19. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255		3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		527	16.80	16.14	76.54	0.715	8.180	8.048	

Thursday, 20. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgāļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		692	25.98	27.20	83.64	1.282	1.100	10.801	

Friday, 21. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1,9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		624	15.38	21.07	86.47	0.730	0	10.647	

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

Monday, 17. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Cūkgājas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
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
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		830	19.76	29.30	108.81	1.020	1.240	14.326	

Tuesday, 18. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Jāņogu 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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		737	23.53	23.64	104.98	0.700	9.000	13.148	

Wednesday, 19. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		728	23.04	23.04	104.01	0.820	8.360	12.547	

Thursday, 20. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgājas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		768	29.04	30.08	92.98	1.374	1.250	12.251	

Friday, 21. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		763	19.17	27.47	101.15	0.960	0	12.851	



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

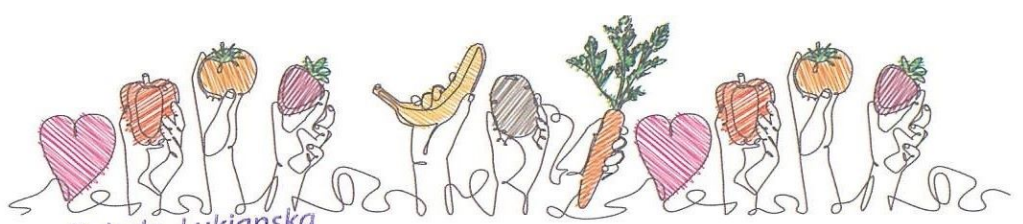
Monday, 17. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgāļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
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
Margarīns sviestmaizēm	8	58		6.4					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		882	22.63	32.45	111.78	1.090	1.240	15.334	

Tuesday, 18. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeniņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		919	30.18	28.25	132.23	0.790	10.000	16.250	

Wednesday, 19. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	270	375	18.193	15.654	39.72	0.405		5.547	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Risu biezputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		826	27.76	27.10	114.31	0.925	8.360	13.985	

Thursday, 20. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		903	34.19	32.52	114.82	1.574	1.250	14.940	

Friday, 21. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeniņiem	230	507	13.704	22.939	53.063	0.782		4.284	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		852	21.64	31.54	110.60	1.112	0	14.371	



**Nedēļas ēdienkarte
Grupa**

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

	Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa		150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cukgaļas mērce		70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti griķi		150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar eļļu		70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
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	
kopā:			567	18.54	19.94	77.06	0.772	2.050	11.597	

	Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cukgaļu		150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Cūkgāļas teftelis bez piena, bez glutēna		70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Vārīti kartupeļi		150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce		50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
Biešu salāti ar eļļu		60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Dzērveņu sīrupa dzēriens		200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli		100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:			651	20.41	17.95	99.27	0.554	0.650	12.576	

	Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu		200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Vistas gaļa karija mērcē		80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vārīti rīsi		150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens		200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:			582	18.64	17.76	85.04	0.500	6.360	9.420	

	Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu un cukgaļas sautējums		180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu		70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Margarīns sviestmaizēm		8	58		6.4					
Rīsu biezputra bez piena		100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce		70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upeņu sīrupa dzēriens		200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:			584	16.40	19.70	84.11	0.750	3.640	8.896	

	Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks		150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē		70	93	7.366	5.875	2.179	0.28		0.684	
Vārīta pasta - makaroni		150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu		70	38	0.932	2.237	3.622	0.07	0.7	2.1	
Jāņogu 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
kopā:			669	14.57	19.62	96.94	1.562	5.450	10.966	

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

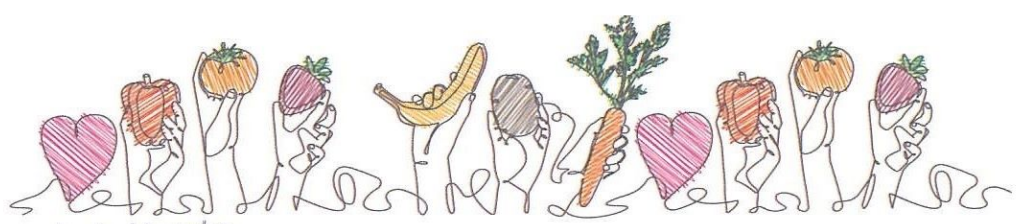
Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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	
kopā:		731	23.86	26.91	97.08	1.150	2.500	15.570	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		795	24.52	23.39	118.58	0.849	1.275	16.990	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.114	2.796	0.1		0.378	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		827	26.58	23.92	123.31	0.670	7.025	14.133	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Margarīns sviestmaizēm	16	115		12.8					
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		783	21.49	28.98	106.79	0.800	3.700	11.921	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	100	133	10.523	8.393	3.113	0.4		0.976	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		914	21.98	26.02	132.98	2.016	5.800	14.946	



Grupa

10.2. klase PN

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

Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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	
kopā:		921	30.26	30.27	129.52	1.220	2.500	18.364	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	100	221	13.186	13.037	12.684	0.12		0.209	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	75	41	0.538	2.161	4.812	0.075	0.075	0.516	9
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		861	28.48	27.31	122.38	0.885	1.275	17.053	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Vistas gaļa karija mērcē	130	185	12.631	13.149	3.634	0.13		0.491	
Vārīti risi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		926	30.61	27.05	136.97	0.750	7.025	14.477	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Margarīns sviestmaizēm	16	115		12.8					
Risu biezputra bez piena	100	103	1.105	1.28	21.855	0.5		0.21	
Zemeņu mērce	70	37	0.45	0.224	7.703		3.5	0.929	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		826	24.31	31.16	109.96	0.850	3.700	13.060	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļa ar dārzeni mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
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	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		980	24.20	28.32	140.80	2.176	5.800	15.482	

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

Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		643	23.85	24.71	81.35	0.702	1.000	9.069	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		716	25.52	24.07	98.47	0.484	0.600	9.423	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		590	17.50	21.24	81.55	0.500	6.360	7.220	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		548	16.55	22.53	69.51	0.250	9.540	6.619	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vārīti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		603	14.74	22.69	83.81	0.838	4.810	6.982	



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

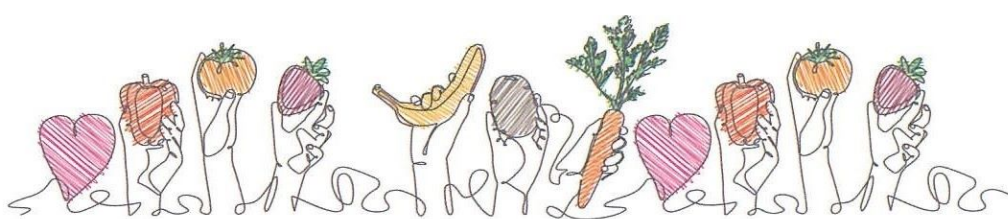
Monday, 3. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		768	27.83	29.43	97.94	0.936	1.000	11.698	

Tuesday, 4. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		850	29.82	29.16	115.79	0.694	0.800	13.028	

Wednesday, 5. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8.744	9.103	2.516	0.09		0.34	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		796	22.78	27.03	114.76	0.640	6.825	9.117	

Thursday, 6. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		722	21.27	27.92	96.59	0.300	9.600	7.444	

Friday, 7. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vāriti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		800	18.96	29.15	114.13	1.094	5.080	8.539	



Nedēļas ēdienkarte
Grupa

Baiba Balode-Lukjanska
 Jelgavas Tehnoloģiju
 vidusskolas direktore

10.-12.klase

BG

APSTIPRINĀ

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

	Monday, 3.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas										
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57			6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09			0.299	
Vāriti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22			2.323	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2			2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32					
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43			1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
kopā:			841	30.65	32.74	105.95	1.080	1.000	13.146	

	Tuesday, 4.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25			4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Cūkgaļas tefelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084			0.146	3
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8		1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			850	29.82	29.16	115.79	0.694	0.800	13.028	

	Wednesday, 5.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825		3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.659	12.137	3.355	0.12			0.454	
Vāriti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25			1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.		2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64					
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621			5.	1.16	
kopā:			895	26.82	30.16	128.42	0.720	6.825	9.462	

	Thursday, 6.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas										
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3			6.834	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24		1.473	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8					
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4			7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.		1.062	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
kopā:			823	27.25	33.24	103.82	0.420	9.640	9.967	

	Friday, 7.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas										
Rasolņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.		2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	100	161	9.63	11.701	4.227	0.02			1.191	7
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2			1.05	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08		2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64					
kopā:			845	20.23	30.81	120.36	1.116	5.080	8.763	



Nedēļas ēdienkarte
Grupa

Saiba Balode- Lukjanska
 Jelgavas Tehnoloģiju
 vidusskolas direktore
 1.-4.klase, BG

APSTIPRINU

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

Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	70	140	7.874	10.934	2.766	0.07		0.208	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		704	22.38	25.88	95.16	0.370	0	5.701	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	40	128	7.635	9.263	3.623	0.048		0.013	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Bezglutēna kekss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		660	21.50	28.41	78.52	0.308	0.600	5.805	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulažzupa	150	159	8.384	11.659	5.214	0.15		0.837	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	150	140	9.361	7.552	8.426	0.165		2.913	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		568	21.15	24.15	65.95	0.615	0	7.615	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		656	27.60	25.99	76.93	0.470	1.090	5.549	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		634	20.00	26.04	79.24	0.960	6.050	9.466	

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

Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		869	29.71	34.00	111.09	0.500	0	6.754	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kekss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		774	26.66	33.93	89.19	0.402	0.800	7.502	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	200	212	11.179	15.545	6.953	0.2		1.116	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		773	29.45	33.37	88.36	0.820	0	9.286	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
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
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vāriti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		812	30.19	30.43	103.25	0.590	1.440	7.150	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		772	25.54	31.55	95.47	1.240	6.200	11.768	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

Balode- Lukjanska
Jelgavas Tehnoloģiju
10.-12.klase

BG

APSTIPRINU

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

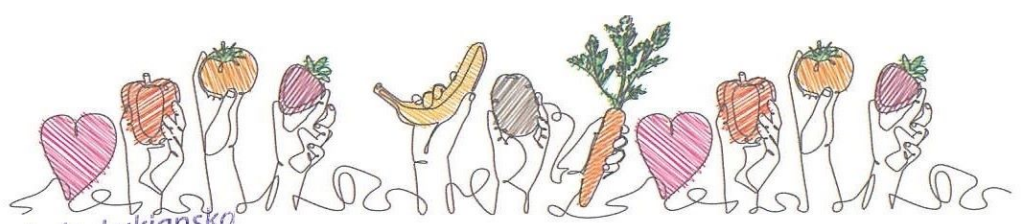
Monday, 10. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Skābeņu zupa	250	224	12.792	15.66	7.808	0.25		2.185	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas gulašs	100	201	11.248	15.62	3.952	0.1		0.296	
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		947	33.01	37.29	119.84	0.580	0	7.508	

Tuesday, 11. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		811	27.72	33.98	97.03	0.452	0.800	8.615	

Wednesday, 12. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Gulašzupa	250	266	13.974	19.431	8.691	0.25		1.394	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.4		1.689	7
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		826	32.25	37.25	90.10	0.870	0	9.564	

Thursday, 13. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vāriti bezglutēna makaroni	230	334	3.462	5.646	66.815	0.23		1.208	
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		872	31.06	31.72	114.43	0.670	1.590	8.047	

Friday, 14. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		807	27.47	33.00	99.21	1.290	6.200	13.127	



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

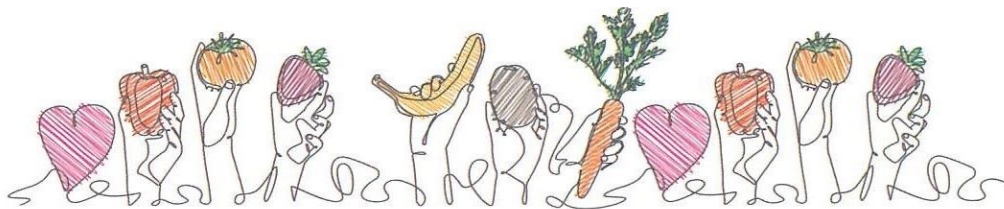
Monday, 17.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vāriti bezglutēna makaroni	130	189	1.956	3.192	37.765	0.13		0.682	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		663	21.70	22.97	90.92	0.410	1.180	8.630	

Tuesday, 18.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		579	16.70	19.44	82.86	0.490	7.600	8.642	

Wednesday, 19.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	160	222	10.781	9.276	23.538	0.24		3.287	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	20	46	1.02	1.02	8.16				
kopā:		586	21.25	28.73	60.15	0.300	12.180	5.960	

Thursday, 20.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		653	25.27	27.37	75.45	1.142	0	7.452	

Friday, 21.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0.24		1.646	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		628	17.97	27.50	76.57	0.610	0	7.331	



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

Monday, 17.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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
Cūkgaļas strogonovs	90	131	9.839	9.32	1.94	0.09		0.209	
Vārīti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0.16		0.84	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		776	25.44	28.31	102.99	0.530	1.240	10.223	

Tuesday, 18.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jānogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		714	21.08	25.26	99.22	0.650	8.800	10.358	

Wednesday, 19.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jānogu ķiselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		798	27.26	35.64	91.51	0.380	12.240	7.343	

Thursday, 20.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		723	28.26	30.81	82.02	1.224	0	8.661	

Friday, 21.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		771	23.09	35.55	89.20	0.800	0	9.162	



Nedēļas ēdienkarte vidusskolas direktore

Grupa

10.-12.klase

BG

APSTIPRINU

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

Monday, 17.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
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
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.932	10.356	2.156	0.1		0.232	
Vārīti bezglutēna makaroni	160	232	2.408	3.928	46.48	0.16		0.84	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		905	29.25	32.47	122.05	0.590	1.240	11.208	

Tuesday, 18.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		867	25.33	30.12	122.29	0.730	9.800	11.168	

Wednesday, 19.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15.498	13.335	33.835	0.345		4.726	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Kakao krēms	40	118	2.024	9.733	5.485		4.	0.486	7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67		8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		839	29.28	37.38	95.92	0.425	12.240	7.960	

Thursday, 20.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		862	32.56	34.92	103.26	1.444	0	9.570	

Friday, 21.February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	393	14.304	18.879	41.375	0.352		2.414	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		807	24.39	37.27	92.96	0.832	0	9.381	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase BG

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

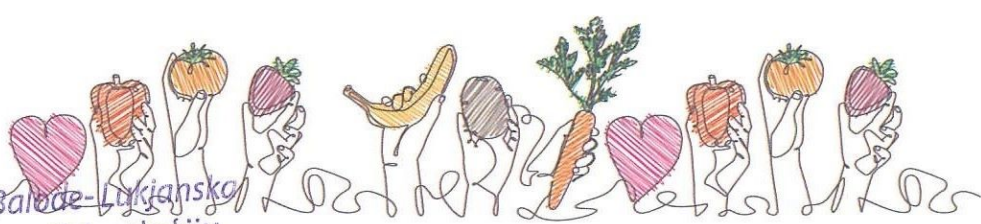
Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07		0.233	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		643	23.85	24.71	81.35	0.702	1.000	9.069	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		716	25.52	24.07	98.47	0.484	0.600	9.423	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		590	17.50	21.24	81.55	0.500	6.360	7.220	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		548	16.55	22.53	69.51	0.250	9.540	6.619	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	80	129	7.704	9.361	3.382	0.016		0.953	7
Vāriti bezglutēna makaroni	150	218	2.258	3.682	43.575	0.15		0.788	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	60	29	0.752	1.31	3.471	0.06	0.06	1.809	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
kopā:		603	14.74	22.69	83.81	0.838	4.810	6.982	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase BG

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

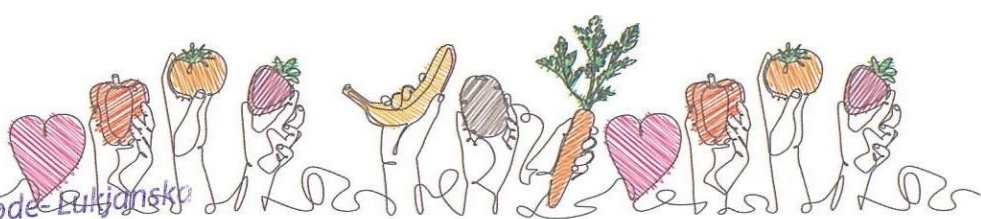
Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		768	27.83	29.43	97.94	0.936	1.000	11.698	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		850	29.82	29.16	115.79	0.694	0.800	13.028	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8.744	9.103	2.516	0.09		0.34	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		796	22.78	27.03	114.76	0.640	6.825	9.117	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		722	21.27	27.92	96.59	0.300	9.600	7.444	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	90	145	8.667	10.531	3.804	0.018		1.072	7
Vārīti bezglutēna makaroni	180	261	2.709	4.419	52.29	0.18		0.945	
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		800	18.96	29.15	114.13	1.094	5.080	8.539	



Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase BG

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

Monday, 24. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		841	30.65	32.74	105.95	1.080	1.000	13.146	

Tuesday, 25. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Graudu maize bezglutēna	40	92	2.04	2.04	16.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		850	29.82	29.16	115.79	0.694	0.800	13.028	

Wednesday, 26. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11.659	12.137	3.355	0.12		0.454	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		895	26.82	30.16	128.42	0.720	6.825	9.462	

Thursday, 27. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	120	78	2.139	5.823	5.334	0.12	0.24	1.473	
Graudu maize bezglutēna	100	229	5.1	5.1	40.8				
Jogurta krēms	60	131	2.596	9.003	9.917		5.4		7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upēņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		823	27.25	33.24	103.82	0.420	9.640	9.967	

Friday, 28. February	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2.058	8.284	14.82	0.816	1.	2.71	9
Vistas gaļas mērce ar papriku	100	161	9.63	11.701	4.227	0.02		1.191	7
Vārīti bezglutēna makaroni	200	290	3.01	4.91	58.1	0.2		1.05	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	38	1.003	1.746	4.629	0.08	0.08	2.412	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Graudu maize bezglutēna	80	183	4.08	4.08	32.64				
kopā:		845	20.23	30.81	120.36	1.116	5.080	8.763	