



## Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU** Grupa

1.-4.klase

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

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

	Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366			3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļas gulašs	80	164	9.408	12.437	3.607	0.084			0.198	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9		1.731	
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	
<b>kopā:</b>		<b>673</b>	<b>21.53</b>	<b>27.11</b>	<b>84.73</b>	<b>0.780</b>	<b>5.900</b>	<b>10.803</b>		

	Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627			5.		7.
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>236</b>	<b>17.67</b>	<b>8.01</b>	<b>23.75</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.870</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>909</b>	<b>39.20</b>	<b>35.12</b>	<b>108.48</b>	<b>0.780</b>	<b>10.900</b>	<b>11.673</b>		

	Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028		3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3		0.534	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336			0.981	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>616</b>	<b>21.50</b>	<b>26.41</b>	<b>72.74</b>	<b>0.656</b>	<b>0.328</b>	<b>6.285</b>		
<b>Launags</b>										
Karstmaize ar desu un sieru	60	225	7.9	14.05	16.53				1.05	1;10;3;7
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.		0.51	1;7
<b>kopā:</b>		<b>344</b>	<b>13.59</b>	<b>16.87</b>	<b>34.41</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.560</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>960</b>	<b>35.09</b>	<b>43.28</b>	<b>107.15</b>	<b>0.856</b>	<b>2.328</b>	<b>7.845</b>		

	Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2			0.022	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>635</b>	<b>25.87</b>	<b>20.98</b>	<b>86.72</b>	<b>1.064</b>	<b>0.060</b>	<b>8.726</b>		
<b>Launags</b>										
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1		0.012	1;7
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644			5.	0.993	
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095				0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>254</b>	<b>5.72</b>	<b>6.22</b>	<b>42.83</b>	<b>0.100</b>	<b>5.100</b>	<b>1.875</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>889</b>	<b>31.59</b>	<b>27.20</b>	<b>129.55</b>	<b>1.164</b>	<b>5.160</b>	<b>10.601</b>		

	Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3		2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14			0.31	7;9
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3		2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>22.38</b>	<b>23.49</b>	<b>68.34</b>	<b>1.010</b>	<b>0.600</b>	<b>9.263</b>		



### Launags

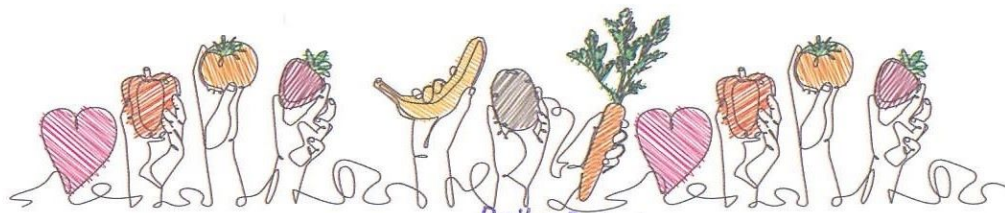
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542	0.07	1;3;7
levāriņš	20	28	0.2	0.02	7.8		
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008		
<b>kopā:</b>		<b>384</b>	<b>9.44</b>	<b>12.47</b>	<b>58.35</b>	<b>0</b>	<b>0.070</b>
<b>Diena kopā:</b>		<b>963</b>	<b>31.82</b>	<b>35.96</b>	<b>126.69</b>	<b>1.010</b>	<b>1.350</b>

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15		2.481	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>21.86</b>	<b>25.07</b>	<b>75.10</b>	<b>0.360</b>	<b>0.600</b>	<b>8.382</b>	

### Launags

"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3.6	1.9	37.			2.9	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
<b>kopā:</b>		<b>372</b>	<b>11.20</b>	<b>6.10</b>	<b>66.00</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>4.700</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>992</b>	<b>33.06</b>	<b>31.17</b>	<b>141.10</b>	<b>0.360</b>	<b>0.600</b>	<b>13.082</b>	





## Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU**

### Grupa

5.-9.klase

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

	Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	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
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2		2.308	
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	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>25.46</b>	<b>32.58</b>	<b>101.56</b>	<b>1.022</b>	<b>6.200</b>	<b>13.242</b>		

	Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04		4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4		0.712	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336			0.981	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>27.39</b>	<b>33.45</b>	<b>86.88</b>	<b>0.776</b>	<b>0.440</b>	<b>8.982</b>		

	Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28			0.03	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>793</b>	<b>34.30</b>	<b>27.51</b>	<b>103.02</b>	<b>1.324</b>	<b>0.080</b>	<b>10.474</b>		

	Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4		3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16			0.354	7;9
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>727</b>	<b>27.28</b>	<b>27.65</b>	<b>90.19</b>	<b>1.320</b>	<b>0.800</b>	<b>13.025</b>		

	Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2			3.308	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2			2.144	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
<b>kopā:</b>		<b>768</b>	<b>27.91</b>	<b>32.57</b>	<b>89.34</b>	<b>0.480</b>	<b>0.800</b>	<b>10.323</b>		





## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRINĀTI  
10.-12.klase

Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61		6.55	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>899</b>	<b>28.43</b>	<b>35.48</b>	<b>114.97</b>	<b>1.144</b>	<b>6.200</b>	<b>15.652</b>	

Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	240	340	15.673	24.492	14.321	0.24	0.048	5.674	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336		0.981	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>870</b>	<b>31.73</b>	<b>37.81</b>	<b>99.31</b>	<b>0.816</b>	<b>0.448</b>	<b>11.027</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324		0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>34.75</b>	<b>27.55</b>	<b>108.15</b>	<b>1.344</b>	<b>0.080</b>	<b>10.566</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>804</b>	<b>29.82</b>	<b>29.32</b>	<b>102.65</b>	<b>1.520</b>	<b>0.900</b>	<b>14.938</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	230	463	19.864	21.92	46.485	0.23		2.466	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar upenu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>31.94</b>	<b>37.33</b>	<b>98.52</b>	<b>0.560</b>	<b>0.800</b>	<b>11.471</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.211		0.645	1.
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>636</b>	<b>21.80</b>	<b>25.24</b>	<b>82.28</b>	<b>1.021</b>	<b>0.060</b>	<b>6.843</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Cepumi	30	128	8.22	6.27	5.7				1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>355</b>	<b>17.07</b>	<b>20.20</b>	<b>21.61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.050</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>990</b>	<b>38.86</b>	<b>45.44</b>	<b>103.89</b>	<b>1.021</b>	<b>0.060</b>	<b>7.893</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.24		1.267	7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>637</b>	<b>17.68</b>	<b>25.82</b>	<b>76.94</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>9.580</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>221</b>	<b>24.12</b>	<b>3.95</b>	<b>22.63</b>	<b>0</b>	<b>3.600</b>	<b>0.050</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>857</b>	<b>41.80</b>	<b>29.76</b>	<b>99.57</b>	<b>0.900</b>	<b>3.600</b>	<b>9.630</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214		0.166	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0.792	1.98	3.636	0.06		1.86	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>607</b>	<b>22.93</b>	<b>23.12</b>	<b>76.13</b>	<b>0.574</b>	<b>1.450</b>	<b>8.551</b>	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>228</b>	<b>6.95</b>	<b>6.86</b>	<b>35.10</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>1.170</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>835</b>	<b>29.88</b>	<b>29.98</b>	<b>111.23</b>	<b>0.574</b>	<b>6.450</b>	<b>9.721</b>	

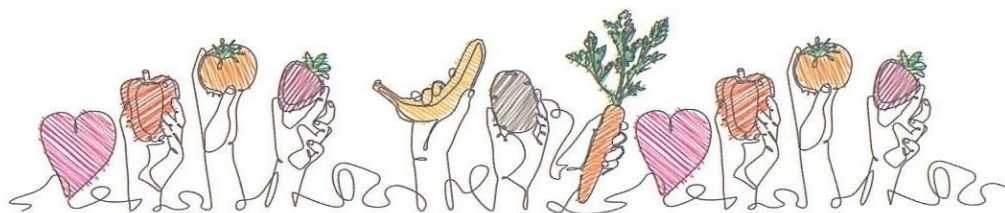
Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>626</b>	<b>24.62</b>	<b>20.72</b>	<b>83.44</b>	<b>0.400</b>	<b>8.400</b>	<b>7.963</b>	

### Launags

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1,3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>423</b>	<b>9.01</b>	<b>25.76</b>	<b>38.26</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>1.220</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1049</b>	<b>33.62</b>	<b>46.48</b>	<b>121.70</b>	<b>0.700</b>	<b>8.400</b>	<b>9.183</b>	

	Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3			2.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6			1.779	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6					
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
<b>kopā:</b>		<b>561</b>	<b>19.30</b>	<b>18.15</b>	<b>81.27</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>7.371</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar griekiem	200	134	5.98	3.12	20.82	0.2	0.2		0.64	7.
Sēklu maīze	20	59	2.1	1.28	9.42				0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
"Vārīta desa" Zajā dakšīna""	20	46	2.08	3.8	0.84					1.
<b>kopā:</b>		<b>277</b>	<b>10.19</b>	<b>12.33</b>	<b>31.30</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>1.500</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>838</b>	<b>29.49</b>	<b>30.48</b>	<b>112.57</b>	<b>1.100</b>	<b>0.200</b>	<b>8.871</b>		





## Nedēļas ēdienkarte Grupa

# APSTIPRINU

5.-9.klase

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

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

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>772</b>	<b>25.93</b>	<b>31.06</b>	<b>99.19</b>	<b>1.351</b>	<b>0.080</b>	<b>8.606</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32		1.689	7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>791</b>	<b>22.80</b>	<b>33.46</b>	<b>91.34</b>	<b>1.200</b>	<b>0</b>	<b>11.620</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgājas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>788</b>	<b>28.99</b>	<b>28.35</b>	<b>102.80</b>	<b>0.755</b>	<b>1.600</b>	<b>11.586</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>786</b>	<b>31.12</b>	<b>27.57</b>	<b>100.80</b>	<b>0.510</b>	<b>8.700</b>	<b>10.473</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	200	103	6.667	3.627	10.615	0.4		2.843	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgāju	220	443	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>733</b>	<b>26.49</b>	<b>24.90</b>	<b>101.97</b>	<b>1.280</b>	<b>0</b>	<b>8.912</b>	



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

**APSTIPRINĀ**  
10.-12.klase

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>850</b>	<b>28.42</b>	<b>32.66</b>	<b>111.87</b>	<b>1.551</b>	<b>0.080</b>	<b>10.416</b>	

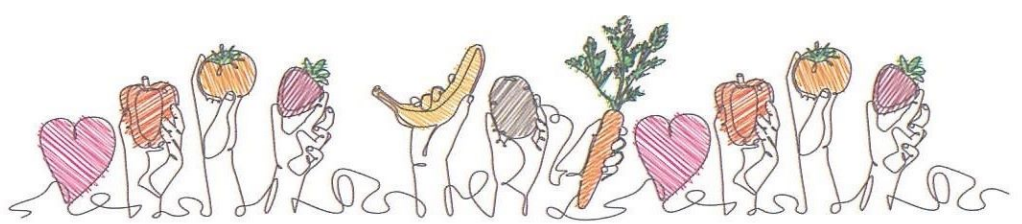
Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13.108	21.942	50.756	0.748		4.098	1;9
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32		1.689	7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>916</b>	<b>27.52</b>	<b>37.63</b>	<b>107.32</b>	<b>1.318</b>	<b>0</b>	<b>13.778</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10.889	15.606	4.395	0.275		0.214	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>804</b>	<b>29.41</b>	<b>28.90</b>	<b>105.27</b>	<b>0.805</b>	<b>1.750</b>	<b>12.325</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>31.58</b>	<b>30.12</b>	<b>101.96</b>	<b>0.570</b>	<b>9.000</b>	<b>11.173</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>819</b>	<b>30.46</b>	<b>28.29</b>	<b>111.84</b>	<b>1.500</b>	<b>0</b>	<b>9.978</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRĪNU  
1.-4.klase

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vispārskolas direktore

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

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15		0.895	1;3
Maltas cukgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>526</b>	<b>21.09</b>	<b>19.40</b>	<b>66.02</b>	<b>0.700</b>	<b>0</b>	<b>5.689</b>	
<b>Launags</b>									
Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>237</b>	<b>11.80</b>	<b>14.77</b>	<b>12.88</b>	<b>0.100</b>	<b>0</b>	<b>1.126</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>763</b>	<b>32.89</b>	<b>34.17</b>	<b>78.90</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>6.815</b>	

Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cukgaļas sautējums	150	131	8.433	6.531	9.504	0.15		3.417	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>647</b>	<b>22.61</b>	<b>25.74</b>	<b>79.76</b>	<b>0.210</b>	<b>8.600</b>	<b>9.731</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>208</b>	<b>19.64</b>	<b>7.95</b>	<b>13.88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.960</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>855</b>	<b>42.24</b>	<b>33.69</b>	<b>93.64</b>	<b>0.210</b>	<b>8.600</b>	<b>10.691</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>499</b>	<b>14.31</b>	<b>18.82</b>	<b>67.07</b>	<b>0.673</b>	<b>2.350</b>	<b>6.973</b>	
<b>Launags</b>									
Makaronu salāti ar kūpinātu cukgaļu	150	266	8.219	13.686	27.458	0.172		1.233	1;10;3;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Tēja	200	3	0.52	0.102	0.016				
Cukurs baltais	5	20			4.99		5.		
<b>kopā:</b>		<b>386</b>	<b>10.87</b>	<b>19.19</b>	<b>42.10</b>	<b>0.172</b>	<b>5.000</b>	<b>2.093</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>885</b>	<b>25.18</b>	<b>38.01</b>	<b>109.17</b>	<b>0.845</b>	<b>7.350</b>	<b>9.066</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cukgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Viltotais zaķis	50	103	7.286	6.852	3.077	0.05		0.261	1;3;7
Kartupeļu biezputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>634</b>	<b>27.71</b>	<b>23.48</b>	<b>76.96</b>	<b>0.768</b>	<b>1.050</b>	<b>7.474</b>	



#### Launags

Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79	10.8	0.025	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8			
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008			
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>21.81</b>	<b>7.93</b>	<b>35.60</b>	<b>0</b>	<b>10.800</b>	<b>0.025</b>
<b>Diena kopā:</b>		<b>934</b>	<b>49.52</b>	<b>31.41</b>	<b>112.56</b>	<b>0.768</b>	<b>11.850</b>	<b>7.499</b>

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	170	303	14.781	19.901	16.647	0.17		1.021	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>22.52</b>	<b>26.77</b>	<b>66.13</b>	<b>0.391</b>	<b>0.300</b>	<b>4.998</b>	

#### Launags

Plātsmaize ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14	1.158	1;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>388</b>	<b>6.62</b>	<b>12.31</b>	<b>61.25</b>	<b>0.180</b>	<b>14.140</b>	<b>2.958</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>976</b>	<b>29.14</b>	<b>39.08</b>	<b>127.38</b>	<b>0.571</b>	<b>14.440</b>	<b>7.956</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRINU  
5.-9.klase

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

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Maltas cūkgāļas 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	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>715</b>	<b>28.88</b>	<b>25.71</b>	<b>90.68</b>	<b>0.920</b>	<b>0</b>	<b>8.301</b>	

Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>806</b>	<b>29.13</b>	<b>29.11</b>	<b>104.09</b>	<b>0.280</b>	<b>8.700</b>	<b>13.632</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>729</b>	<b>21.43</b>	<b>24.46</b>	<b>103.74</b>	<b>0.894</b>	<b>2.800</b>	<b>10.565</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgāļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Viltotais zaķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upēņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>765</b>	<b>33.99</b>	<b>30.08</b>	<b>88.25</b>	<b>1.000</b>	<b>1.400</b>	<b>8.936</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	200	357	17.389	23.414	19.585	0.2		1.202	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>772</b>	<b>29.92</b>	<b>32.28</b>	<b>91.34</b>	<b>0.494</b>	<b>0.400</b>	<b>7.972</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRINU  
10.-12.klase

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25		1.492	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzmaize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>33.02</b>	<b>29.80</b>	<b>99.00</b>	<b>1.040</b>	<b>0</b>	<b>8.970</b>	

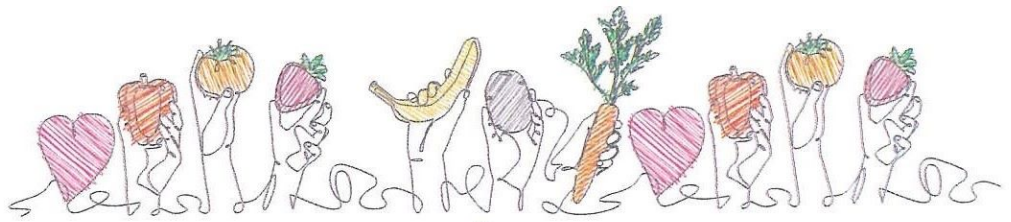
Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzmaize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>850</b>	<b>31.94</b>	<b>31.29</b>	<b>107.26</b>	<b>0.330</b>	<b>8.700</b>	<b>14.771</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzmaize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>23.47</b>	<b>28.50</b>	<b>112.10</b>	<b>1.075</b>	<b>3.250</b>	<b>11.748</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Viltotais zaķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upēņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzmaize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>36.27</b>	<b>32.82</b>	<b>92.55</b>	<b>1.162</b>	<b>1.550</b>	<b>9.086</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	240	428	20.867	28.096	23.502	0.24		1.442	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	80	34	1.136	2.557	2.332	0.08	0.4	0.992	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzmaize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>861</b>	<b>34.46</b>	<b>37.76</b>	<b>96.86</b>	<b>0.588</b>	<b>0.400</b>	<b>8.556</b>	





## Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU** Grupa

1.-4.klase PN

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

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

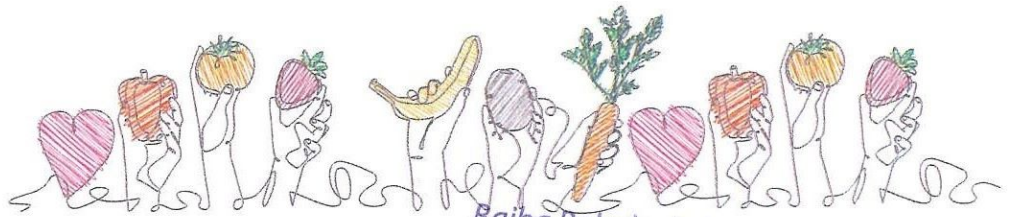
Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Cūkgaļas gulašs	80	161	8.992	12.496	3.251	0.08		0.237	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>625</b>	<b>18.98</b>	<b>24.73</b>	<b>80.74</b>	<b>0.776</b>	<b>5.900</b>	<b>9.082</b>	

Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028	3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3	0.53	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>595</b>	<b>14.75</b>	<b>28.03</b>	<b>69.84</b>	<b>0.320</b>	<b>0.328</b>	<b>5.360</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2		0.022	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>651</b>	<b>24.07</b>	<b>18.84</b>	<b>96.85</b>	<b>0.790</b>	<b>0.060</b>	<b>8.041</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>568</b>	<b>17.41</b>	<b>17.56</b>	<b>82.15</b>	<b>0.950</b>	<b>0.600</b>	<b>9.476</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15		2.481	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>680</b>	<b>17.26</b>	<b>23.42</b>	<b>92.48</b>	<b>0.720</b>	<b>0.600</b>	<b>8.248</b>	



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINĀ  
5.-9.klase PN

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

Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Cūkgājas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09		0.267	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>24.41</b>	<b>30.33</b>	<b>114.25</b>	<b>1.018</b>	<b>6.200</b>	<b>11.967</b>	

Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgājas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>767</b>	<b>20.47</b>	<b>34.91</b>	<b>90.66</b>	<b>0.440</b>	<b>0.440</b>	<b>7.396</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>32.53</b>	<b>25.72</b>	<b>117.13</b>	<b>1.075</b>	<b>0.080</b>	<b>9.789</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>712</b>	<b>23.51</b>	<b>24.98</b>	<b>95.08</b>	<b>1.280</b>	<b>0.800</b>	<b>12.465</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2		3.308	9.
Makaroni ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>21.97</b>	<b>31.14</b>	<b>108.15</b>	<b>0.960</b>	<b>0.800</b>	<b>10.585</b>	



## Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU**

Grupa

10.-12.klase

PN

Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61		6.55	9.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09		0.267	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>876</b>	<b>25.67</b>	<b>32.95</b>	<b>117.62</b>	<b>1.140</b>	<b>6.200</b>	<b>13.277</b>	

Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046	5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>22.43</b>	<b>37.97</b>	<b>92.45</b>	<b>0.470</b>	<b>0.446</b>	<b>8.105</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vāriti risi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>887</b>	<b>33.90</b>	<b>27.87</b>	<b>125.66</b>	<b>1.225</b>	<b>0.100</b>	<b>11.389</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	300	153	4.894	8.324	14.544	1.2	0.6	4.881	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	201	12.099	14.802	4.945	0.12		1.114	
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>815</b>	<b>26.39</b>	<b>28.84</b>	<b>108.80</b>	<b>1.770</b>	<b>1.100</b>	<b>15.896</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1,9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>874</b>	<b>23.41</b>	<b>33.04</b>	<b>111.27</b>	<b>1.010</b>	<b>0.800</b>	<b>11.411</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

APSTIPRINU

### Grupa

1.-4.klase PN

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

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	130	6.922	10.387	2.292	0.211		0.645	1.
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>603</b>	<b>20.33</b>	<b>24.53</b>	<b>76.46</b>	<b>0.571</b>	<b>0.060</b>	<b>5.365</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1,9
Biešu salāti ar eļļu	70	50	1.047	2.173	6.53	0.14	0.7	1.74	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>650</b>	<b>17.27</b>	<b>23.53</b>	<b>85.24</b>	<b>0.800</b>	<b>0.700</b>	<b>9.393</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Cūkgaļas strogonovs	80	116	8.746	8.284	1.724	0.08		0.185	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	80	93	1.841	7.611	5.195	0.24	1.2	3.155	11.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>535</b>	<b>17.43</b>	<b>18.74</b>	<b>73.40</b>	<b>0.620</b>	<b>2.650</b>	<b>9.205</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	140	9.614	9.645	3.197	0.07		0.107	
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			
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Griķu mannas putra	100	72	1.164	1.003	14.449	0.1	1.	0.306	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>675</b>	<b>17.30</b>	<b>19.43</b>	<b>104.54</b>	<b>0.550</b>	<b>6.900</b>	<b>7.286</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Marinētu gurķu salāti	60	32	0.479	1.801	3.514			0.013	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>583</b>	<b>18.88</b>	<b>17.67</b>	<b>87.59</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>6.724</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

**APSTIPRINĀTĀ**  
5.-9.klase PN

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

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>837</b>	<b>27.80</b>	<b>32.29</b>	<b>109.02</b>	<b>0.751</b>	<b>0.080</b>	<b>7.296</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>797</b>	<b>22.20</b>	<b>30.72</b>	<b>99.03</b>	<b>1.040</b>	<b>0.800</b>	<b>11.260</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	117	2.302	9.514	6.494	0.3	1.5	3.944	11.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>781</b>	<b>26.58</b>	<b>26.76</b>	<b>106.94</b>	<b>0.830</b>	<b>3.100</b>	<b>11.817</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	181	12.361	12.401	4.11	0.09		0.137	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Griķu mannas putra	100	72	1.164	1.003	14.449	0.1	1.	0.306	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>800</b>	<b>21.60</b>	<b>25.15</b>	<b>118.45</b>	<b>0.705</b>	<b>7.200</b>	<b>9.129</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>26.20</b>	<b>24.23</b>	<b>106.11</b>	<b>1.300</b>	<b>0</b>	<b>8.742</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

Grupa

APSTIPRINĀ

10.-12.klase

PN

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	224	12.792	15.66	7.808	0.25		2.185	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>882</b>	<b>30.36</b>	<b>35.42</b>	<b>110.58</b>	<b>0.801</b>	<b>0.080</b>	<b>7.733</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	485	13.108	21.942	50.756	0.748		4.098	1;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>948</b>	<b>26.76</b>	<b>34.72</b>	<b>121.68</b>	<b>1.158</b>	<b>0.800</b>	<b>12.758</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	120	140	2.762	11.417	7.793	0.36	1.8	4.733	11.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>821</b>	<b>27.46</b>	<b>29.21</b>	<b>110.71</b>	<b>0.940</b>	<b>3.550</b>	<b>13.345</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	90	181	12.361	12.401	4.11	0.09		0.137	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Burkānu salāti ar sēkliņām	120	176	2.759	15.355	6.978	0.36	1.8	4.201	
Griķu mannas putra	100	72	1.164	1.003	14.449	0.1	1.	0.306	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>859</b>	<b>22.52</b>	<b>30.27</b>	<b>120.77</b>	<b>0.825</b>	<b>7.800</b>	<b>10.529</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>846</b>	<b>30.03</b>	<b>28.37</b>	<b>118.14</b>	<b>1.500</b>	<b>0</b>	<b>9.335</b>	





## Nedēļas ēdienkarte **APSTIPRINU**

### Grupa

1.-4.klase PN

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

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	150	112	6.773	8.749	1.665	0.15		0.895	1;3
Maltas cūkgaļas mērce	80	124	6.882	10.139	1.538	0.08		0.266	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>577</b>	<b>19.62</b>	<b>23.45</b>	<b>70.98</b>	<b>0.520</b>	<b>0.350</b>	<b>5.604</b>	

Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Bezglutēna kekss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>563</b>	<b>15.83</b>	<b>21.56</b>	<b>74.55</b>	<b>0.240</b>	<b>0.300</b>	<b>7.306</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>505</b>	<b>13.89</b>	<b>16.66</b>	<b>73.48</b>	<b>0.673</b>	<b>2.350</b>	<b>6.313</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05	0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upēņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>687</b>	<b>26.40</b>	<b>28.77</b>	<b>78.92</b>	<b>0.832</b>	<b>1.100</b>	<b>6.775</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>588</b>	<b>15.60</b>	<b>20.18</b>	<b>82.07</b>	<b>0.784</b>	<b>0.300</b>	<b>5.356</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRINĀ

5.-9.klase PN

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

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

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	200	150	9.031	11.665	2.22	0.2		1.194	1;3
Maltas cūkgājas mērce	100	155	8.603	12.674	1.923	0.1		0.332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>708</b>	<b>24.93</b>	<b>29.69</b>	<b>84.41</b>	<b>0.660</b>	<b>0.400</b>	<b>6.843</b>	

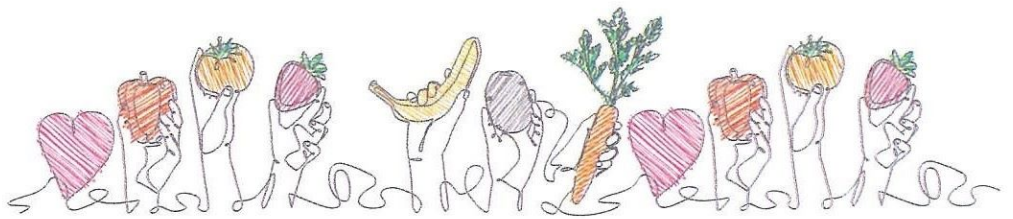
Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgājas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>21.60</b>	<b>25.36</b>	<b>96.79</b>	<b>0.330</b>	<b>0.400</b>	<b>9.903</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>766</b>	<b>22.26</b>	<b>25.78</b>	<b>108.94</b>	<b>0.925</b>	<b>2.850</b>	<b>8.605</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
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	75	51	0.894	2.329	6.546	0.075	0.075	0.646	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>30.31</b>	<b>33.18</b>	<b>94.26</b>	<b>1.089</b>	<b>1.475</b>	<b>8.830</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1;9
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>702</b>	<b>18.72</b>	<b>25.49</b>	<b>93.89</b>	<b>0.964</b>	<b>0.350</b>	<b>6.412</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

### APSTIPRINU

10.-12.klase

PN

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

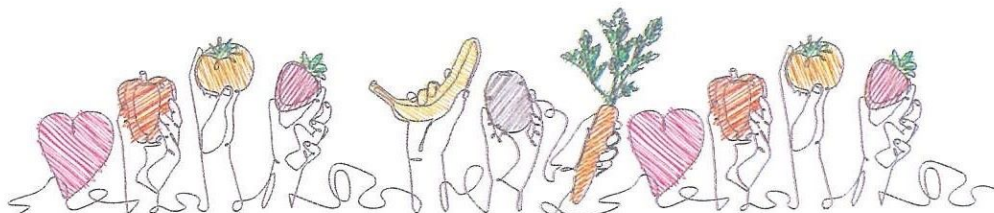
Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	250	187	11.289	14.582	2.774	0.25		1.492	1;3
Maltas cūkgāļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>810</b>	<b>29.65</b>	<b>35.30</b>	<b>92.53</b>	<b>0.760</b>	<b>0.400</b>	<b>7.525</b>	

Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5	2.81	
Bezglutēna kekss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>25.46</b>	<b>28.24</b>	<b>109.40</b>	<b>0.400</b>	<b>0.500</b>	<b>11.824</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Vistas gaļas gulašs	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>818</b>	<b>23.11</b>	<b>27.89</b>	<b>116.24</b>	<b>1.095</b>	<b>3.250</b>	<b>9.471</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgāļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	75	51	0.894	2.329	6.546	0.075	0.075	0.646	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>856</b>	<b>32.59</b>	<b>35.91</b>	<b>98.56</b>	<b>1.251</b>	<b>1.625</b>	<b>8.980</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	551	14.896	24.934	57.677	0.85		4.657	1;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>22.76</b>	<b>31.27</b>	<b>107.03</b>	<b>1.188</b>	<b>0.350</b>	<b>7.687</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

**APSTIPRINU**

1.-4.klase BG

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

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

Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	60	121	6.744	9.372	2.438	0.06		0.178	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>701</b>	<b>23.39</b>	<b>27.60</b>	<b>89.20</b>	<b>0.756</b>	<b>5.900</b>	<b>9.023</b>	

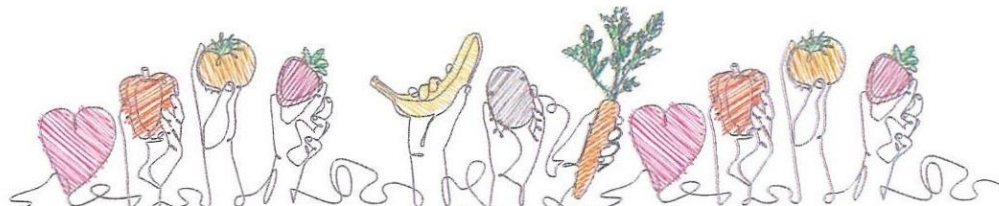
Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028	3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3	0.534	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>595</b>	<b>14.78</b>	<b>28.03</b>	<b>69.82</b>	<b>0.320</b>	<b>0.328</b>	<b>5.364</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2		0.022	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Baltā mērce	50	38	0.063	0.705	7.97	0.05			
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>671</b>	<b>24.33</b>	<b>20.84</b>	<b>97.12</b>	<b>0.790</b>	<b>0.060</b>	<b>8.041</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>606</b>	<b>22.22</b>	<b>23.33</b>	<b>75.02</b>	<b>1.010</b>	<b>0.600</b>	<b>8.603</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15		2.481	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	150	288	9.37	13.596	31.932	0.708		0.724	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>658</b>	<b>17.95</b>	<b>24.05</b>	<b>90.07</b>	<b>0.918</b>	<b>0.600</b>	<b>6.178</b>	





## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRINĀ  
5.-9.klase BG

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

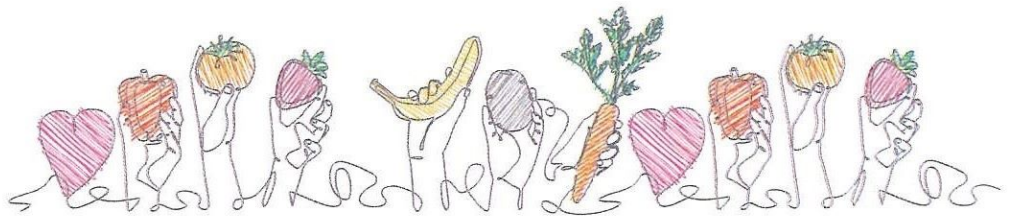
Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09		0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>873</b>	<b>29.51</b>	<b>36.21</b>	<b>106.80</b>	<b>1.018</b>	<b>6.200</b>	<b>11.527</b>	

Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>766</b>	<b>20.51</b>	<b>34.91</b>	<b>90.64</b>	<b>0.440</b>	<b>0.440</b>	<b>7.401</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>848</b>	<b>32.79</b>	<b>27.72</b>	<b>117.40</b>	<b>1.075</b>	<b>0.080</b>	<b>9.789</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>702</b>	<b>25.40</b>	<b>27.21</b>	<b>86.83</b>	<b>1.320</b>	<b>0.800</b>	<b>11.265</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2		3.308	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	200	384	12.494	18.128	42.577	0.944		0.965	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>802</b>	<b>22.81</b>	<b>31.32</b>	<b>104.85</b>	<b>1.224</b>	<b>0.800</b>	<b>7.824</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase BG  
APSTIPRINU

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Monday, 3.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas gulašs	90	181	10.116	14.058	3.658	0.09		0.267	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>873</b>	<b>29.51</b>	<b>36.21</b>	<b>106.80</b>	<b>1.018</b>	<b>6.200</b>	<b>11.527</b>	

Tuesday, 4.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046	5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>22.47</b>	<b>37.97</b>	<b>92.43</b>	<b>0.470</b>	<b>0.446</b>	<b>8.110</b>	

Wednesday, 5.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Baltā mērce	75	58	0.094	1.057	11.955	0.075			
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>871</b>	<b>33.24</b>	<b>27.76</b>	<b>122.53</b>	<b>1.095</b>	<b>0.080</b>	<b>9.881</b>	

Thursday, 6.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>805</b>	<b>27.78</b>	<b>28.72</b>	<b>105.97</b>	<b>1.520</b>	<b>0.900</b>	<b>12.518</b>	

Friday, 7.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	250	481	15.617	22.66	53.221	1.18		1.206	7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>934</b>	<b>27.37</b>	<b>37.75</b>	<b>118.62</b>	<b>1.510</b>	<b>0.800</b>	<b>8.891</b>	





### Nedēļas ēdienkarte

#### Grupa

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

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	150	134	7.676	9.396	4.684	0.15		1.311	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	60	101	6.05	7.401	2.473	0.06		0.557	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>690</b>	<b>26.12</b>	<b>27.54</b>	<b>85.91</b>	<b>0.420</b>	<b>0.060</b>	<b>5.277</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	268	9.753	12.872	28.21	0.24		1.646	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.24		1.267	7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>601</b>	<b>18.33</b>	<b>23.57</b>	<b>77.22</b>	<b>0.630</b>	<b>0</b>	<b>7.772</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	70	102	7.653	7.249	1.509	0.07		0.162	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	60	36	0.792	1.98	3.636	0.06		1.86	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>579</b>	<b>21.95</b>	<b>18.07</b>	<b>80.90</b>	<b>0.430</b>	<b>1.450</b>	<b>7.887</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	140	9.614	9.645	3.197	0.07		0.107	
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	60	88	1.379	7.678	3.489	0.18	0.9	2.101	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>660</b>	<b>25.29</b>	<b>20.89</b>	<b>89.78</b>	<b>0.420</b>	<b>8.400</b>	<b>7.211</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6		1.779	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>587</b>	<b>19.14</b>	<b>17.99</b>	<b>87.95</b>	<b>0.900</b>	<b>0</b>	<b>6.711</b>	





### Nedēļas ēdienkarte Grupa

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

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
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	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>859</b>	<b>33.08</b>	<b>35.92</b>	<b>102.33</b>	<b>0.570</b>	<b>0.080</b>	<b>6.862</b>	

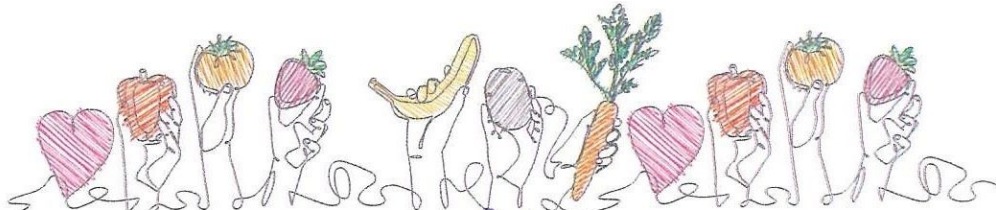
Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13.004	17.163	37.614	0.32		2.195	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32		1.689	7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>23.73</b>	<b>30.52</b>	<b>89.49</b>	<b>0.840</b>	<b>0</b>	<b>9.429</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.119	12.427	2.587	0.12		0.278	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>814</b>	<b>30.90</b>	<b>24.85</b>	<b>114.35</b>	<b>0.600</b>	<b>1.600</b>	<b>10.330</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	140	9.614	9.645	3.197	0.07		0.107	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>793</b>	<b>28.13</b>	<b>23.85</b>	<b>112.41</b>	<b>0.510</b>	<b>8.700</b>	<b>8.981</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>745</b>	<b>26.46</b>	<b>23.99</b>	<b>106.49</b>	<b>1.300</b>	<b>0</b>	<b>8.725</b>	





## Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINĀ  
10.-12.klase BG

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Monday, 10.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	179	10.234	12.528	6.246	0.2		1.748	
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	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>859</b>	<b>33.08</b>	<b>35.92</b>	<b>102.33</b>	<b>0.570</b>	<b>0.080</b>	<b>6.862</b>	

Tuesday, 11.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	447	16.255	21.454	47.018	0.4		2.744	
Biešu salāti ar krējumu	80	58	1.377	3.071	6.184	0.32		1.689	7.
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>931</b>	<b>30.34</b>	<b>36.82</b>	<b>116.94</b>	<b>0.970</b>	<b>0</b>	<b>11.104</b>	

Wednesday, 12.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
Cūkgaļas strogonovs	130	189	14.212	13.462	2.802	0.13		0.301	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	59	1.32	3.3	6.06	0.1		3.1	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>857</b>	<b>32.68</b>	<b>27.10</b>	<b>118.24</b>	<b>0.680</b>	<b>1.750</b>	<b>11.712</b>	

Thursday, 13.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	80	160	10.987	11.023	3.654	0.08		0.122	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>29.96</b>	<b>27.79</b>	<b>114.03</b>	<b>0.580</b>	<b>9.000</b>	<b>9.696</b>	

Friday, 14.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu zupa	250	129	8.334	4.534	13.269	0.5		3.553	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	250	503	19.161	20.714	60.164	1.		2.965	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>846</b>	<b>30.30</b>	<b>28.13</b>	<b>118.52</b>	<b>1.500</b>	<b>0</b>	<b>9.318</b>	



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

APSTIPRĪNĀ  
1.-4.klase BG

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

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
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	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>526</b>	<b>17.54</b>	<b>17.98</b>	<b>72.27</b>	<b>0.490</b>	<b>0</b>	<b>6.044</b>	

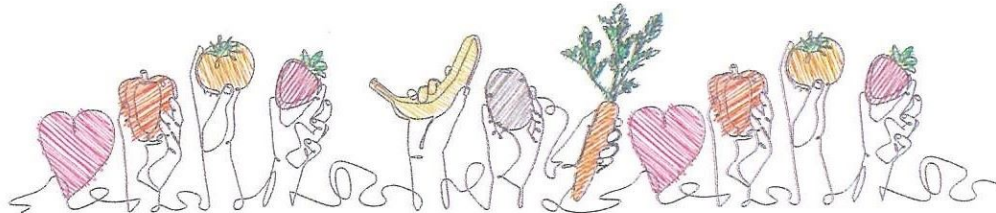
Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>560</b>	<b>20.10</b>	<b>23.36</b>	<b>66.02</b>	<b>0.240</b>	<b>7.900</b>	<b>7.610</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>525</b>	<b>14.15</b>	<b>18.66</b>	<b>73.75</b>	<b>0.673</b>	<b>2.350</b>	<b>6.313</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Cūkgaļas 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	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05	0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
<b>kopā:</b>		<b>641</b>	<b>27.42</b>	<b>28.02</b>	<b>69.39</b>	<b>0.808</b>	<b>1.100</b>	<b>6.329</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	150	265	11.471	16.097	18.873	0.212		0.565	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>546</b>	<b>17.11</b>	<b>24.34</b>	<b>66.58</b>	<b>0.422</b>	<b>0.300</b>	<b>4.206</b>	





## Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINU

5.-9.klase BG

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

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

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Maltas cūkgaļas mērce	90	140	7.743	11.407	1.73	0.09		0.299	
Vārtīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>732</b>	<b>24.14</b>	<b>23.62</b>	<b>103.60</b>	<b>0.650</b>	<b>0</b>	<b>8.340</b>	

Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>711</b>	<b>25.87</b>	<b>27.16</b>	<b>88.26</b>	<b>0.330</b>	<b>8.000</b>	<b>10.207</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārtīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>730</b>	<b>19.39</b>	<b>23.86</b>	<b>107.06</b>	<b>0.894</b>	<b>2.800</b>	<b>8.145</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārtīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05	0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar auzu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>852</b>	<b>34.51</b>	<b>34.08</b>	<b>100.18</b>	<b>1.052</b>	<b>1.450</b>	<b>8.612</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	200	353	15.295	21.463	25.164	0.282		0.754	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>742</b>	<b>23.63</b>	<b>31.55</b>	<b>92.01</b>	<b>0.552</b>	<b>0.350</b>	<b>5.778</b>	



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

APSTIPRINĀTU 10.-12.klasei BG

Monday, 17.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Maltas cūkgaļas mērce	120	187	10.324	15.209	2.307	0.12		0.399	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>29.26</b>	<b>29.47</b>	<b>112.68</b>	<b>0.760</b>	<b>0</b>	<b>9.443</b>	

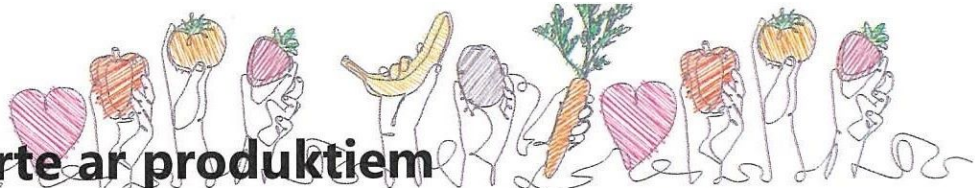
Tuesday, 18.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	67	1.654	3.809	6.496	0.12	0.6	3.372	
Putukrējums	30	104	0.66	9.24	4.53		3.6		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
<b>kopā:</b>		<b>816</b>	<b>30.01</b>	<b>30.67</b>	<b>101.95</b>	<b>0.420</b>	<b>8.200</b>	<b>12.690</b>	

Wednesday, 19.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>21.43</b>	<b>27.90</b>	<b>115.42</b>	<b>1.075</b>	<b>3.250</b>	<b>9.328</b>	

Thursday, 20.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	250	255	11.377	13.684	21.493	0.812	0.75	0.749	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Sarkanā mērce	50	34	0.596	1.553	4.364	0.05	0.05	0.431	9.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>903</b>	<b>36.78</b>	<b>36.82</b>	<b>104.48</b>	<b>1.214</b>	<b>1.600</b>	<b>8.762</b>	

Friday, 21.March	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
Bezglutēna pasta ar vistas fileju un saldo krējumu	240	424	18.354	25.756	30.197	0.338		0.904	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>838</b>	<b>27.68</b>	<b>37.24</b>	<b>99.18</b>	<b>0.658</b>	<b>0.350</b>	<b>6.747</b>	





## Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

### 1. nedēļa

**APSTIPRINU**

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
<b>kopā:</b>		<b>240.5</b>	<b>501.45</b>	<b>272.5</b>	<b>845.86</b>	<b>328.</b>

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi

1. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>48.</b>	<b>25.6</b>	<b>18.</b>	<b>118.225</b>	<b>58.6</b>	<b>55.2</b>
2. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>42.</b>	<b>200.</b>	<b>28.</b>	<b>148.248</b>	<b>18.2</b>	<b>58.2</b>
3. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>87.5</b>	<b>42.</b>	<b>15.</b>	<b>142.75</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
4. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>48.</b>	<b>215.6</b>	<b>171.</b>	<b>147.85</b>	<b>0</b>	<b>57.6</b>
5. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>15.</b>	<b>18.25</b>	<b>40.5</b>	<b>111.99</b>	<b>0</b>	<b>57.</b>

## Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

### 2. nedēļa

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
<b>kopā:</b>		<b>252.93</b>	<b>507.34</b>	<b>241.7</b>	<b>877.37</b>	<b>372.2</b>

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi

1. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>36.4</b>	<b>210.</b>	<b>22.5</b>	<b>128.9</b>	<b>0</b>	<b>55.2</b>
2. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>67.5</b>	<b>19.</b>	<b>7.5</b>	<b>161.7</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
3. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>43.4</b>	<b>223.44</b>	<b>15.</b>	<b>124.87</b>	<b>68.</b>	<b>66.</b>
4. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>45.63</b>	<b>44.9</b>	<b>170.</b>	<b>55.25</b>	<b>21.5</b>	<b>51.</b>
5. diena							
<i>Diena kopā:</i>		<b>60.</b>	<b>10.</b>	<b>26.7</b>	<b>117.15</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>

# Fristar

## Nedēļas ēdienkarte ar produktiem



Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

### 3.nedēļa APSTIPRINU

Grupa	1.-4.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

<b>kopā:</b>	<b>294.5</b>	<b>539.75</b>	<b>226</b>	<b>700.755</b>	<b>279.72</b>
--------------	--------------	---------------	------------	----------------	---------------

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi    veidā

#### 1. diena

<b>Diena kopā:</b>	<b>77.4</b>	<b>26.</b>	<b>0</b>	<b>82.72</b>	<b>0</b>	<b>48.42</b>
--------------------	-------------	------------	----------	--------------	----------	--------------

#### 2. diena

<b>Diena kopā:</b>	<b>45.</b>	<b>225.</b>	<b>36.</b>	<b>166.2</b>	<b>64.</b>	<b>58.2</b>
--------------------	------------	-------------	------------	--------------	------------	-------------

#### 3. diena

<b>Diena kopā:</b>	<b>37.8</b>	<b>10.</b>	<b>0</b>	<b>153.85</b>	<b>57.36</b>	<b>57.3</b>
--------------------	-------------	------------	----------	---------------	--------------	-------------

#### 4. diena

<b>Diena kopā:</b>	<b>65.5</b>	<b>248.35</b>	<b>180.</b>	<b>78.125</b>	<b>0</b>	<b>57.</b>
--------------------	-------------	---------------	-------------	---------------	----------	------------

#### 5. diena

<b>Diena kopā:</b>	<b>68.8</b>	<b>30.4</b>	<b>10.</b>	<b>98.5</b>	<b>0</b>	<b>58.8</b>
--------------------	-------------	-------------	------------	-------------	----------	-------------



# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 1. nedēļa **APSTIPRINU**

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
<b>kopā:</b>		<b>312.5</b>	<b>506.95</b>	<b>366</b>	<b>1074.06</b>	<b>404.</b>

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs   piens   kartupeļi   dārzeni   augļi

<b>1. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>54.</i>	<i>27.55</i>	<i>24.</i>	<i>156.3</i>	<i>58.6</i>	<i>73.6</i>
<b>2. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>60.</i>	<i>200.</i>	<i>40.</i>	<i>206.24</i>	<i>18.2</i>	<i>77.6</i>
<b>3. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>122.5</i>	<i>42.</i>	<i>20.</i>	<i>190.4</i>	<i>100.</i>	<i>100.</i>
<b>4. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>56.</i>	<i>216.4</i>	<i>228.</i>	<i>195.</i>	<i>0</i>	<i>76.8</i>
<b>5. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>20.</i>	<i>21.</i>	<i>54.</i>	<i>149.32</i>	<i>0</i>	<i>76.</i>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 2. nedēļa

Grupa	5.-9.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250
<b>kopā:</b>		<b>341.482</b>	<b>520.78</b>	<b>304.5</b>	<b>1081.86</b>	<b>429.6</b>

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs   piens   kartupeļi   dārzeni   augļi

<b>1. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>46.8</i>	<i>210.</i>	<i>30.</i>	<i>170.9</i>	<i>0</i>	<i>73.6</i>
<b>2. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>90.</i>	<i>22.</i>	<i>10.</i>	<i>215.6</i>	<i>100.</i>	<i>100.</i>
<b>3. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>55.8</i>	<i>227.28</i>	<i>20.</i>	<i>166.24</i>	<i>72.</i>	<i>88.</i>
<b>4. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>63.882</i>	<i>51.5</i>	<i>200.</i>	<i>73.95</i>	<i>21.5</i>	<i>68.</i>
<b>5. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<i>85.</i>	<i>10.</i>	<i>44.5</i>	<i>161.7</i>	<i>100.</i>	<i>100.</i>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 3.nedēļa

APSTIPRINU

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Grupa 5.-9.klase  
Norma Pusdienas 240 500 225 700 250

<b>kopā:</b>	<b>372.4</b>	<b>559.25</b>	<b>254</b>	<b>858.46</b>	<b>363.16</b>
--------------	--------------	---------------	------------	---------------	---------------

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi

<b>1. diena</b>					
-----------------	--	--	--	--	--

<i>Diena kopā:</i>	<i>101.3</i>	<i>34.</i>	<i>0</i>	<i>109.66</i>	<i>0</i>	<i>64.56</i>
--------------------	--------------	------------	----------	---------------	----------	--------------

<b>2. diena</b>					
-----------------	--	--	--	--	--

<i>Diena kopā:</i>	<i>55.</i>	<i>225.</i>	<i>44.</i>	<i>209.6</i>	<i>64.</i>	<i>77.6</i>
--------------------	------------	-------------	------------	--------------	------------	-------------

<b>3. diena</b>					
-----------------	--	--	--	--	--

<i>Diena kopā:</i>	<i>48.6</i>	<i>10.</i>	<i>0</i>	<i>204.36</i>	<i>56.48</i>	<i>76.4</i>
--------------------	-------------	------------	----------	---------------	--------------	-------------

<b>4. diena</b>					
-----------------	--	--	--	--	--

<i>Diena kopā:</i>	<i>89.7</i>	<i>256.25</i>	<i>200.</i>	<i>104.555</i>	<i>0</i>	<i>76.</i>
--------------------	-------------	---------------	-------------	----------------	----------	------------

<b>5. diena</b>					
-----------------	--	--	--	--	--

<i>Diena kopā:</i>	<i>77.8</i>	<i>34.</i>	<i>10.</i>	<i>109.8</i>	<i>0</i>	<i>68.6</i>
--------------------	-------------	------------	------------	--------------	----------	-------------



# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 1. nedēļa

APSTIPRĪNU

Baiba Balode-Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

<b>kopā:</b>	<b>331.5</b>	<b>508.6</b>	<b>397.5</b>	<b>1162.73</b>	<b>404.</b>	
--------------	--------------	--------------	--------------	----------------	-------------	--

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi    veidā

<b>1. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>54.</b>	<b>27.55</b>	<b>30.</b>	<b>175.175</b>	<b>58.6</b>	<b>73.6</b>
<b>2. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>72.</b>	<b>200.</b>	<b>48.</b>	<b>231.968</b>	<b>18.2</b>	<b>77.6</b>
<b>3. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>122.5</b>	<b>42.</b>	<b>20.</b>	<b>190.4</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
<b>4. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>58.</b>	<b>216.4</b>	<b>232.</b>	<b>221.35</b>	<b>0</b>	<b>76.8</b>
<b>5. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>25.</b>	<b>22.65</b>	<b>67.5</b>	<b>167.038</b>	<b>0</b>	<b>76.</b>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 2. nedēļa

Grupa	10.-12.klase					
Norma	Pusdienas	240	500	225	700	250

<b>kopā:</b>	<b>369.982</b>	<b>520.78</b>	<b>319.5</b>	<b>1180.35</b>	<b>450.6</b>	
--------------	----------------	---------------	--------------	----------------	--------------	--

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs    piens    kartupeļi    dārzeni    augļi    veidā

<b>1. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>46.8</b>	<b>210.</b>	<b>37.5</b>	<b>188.7</b>	<b>0</b>	<b>73.6</b>
<b>2. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>103.5</b>	<b>22.</b>	<b>12.5</b>	<b>243.86</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>
<b>3. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>55.8</b>	<b>227.28</b>	<b>25.</b>	<b>188.09</b>	<b>72.</b>	<b>92.</b>
<b>4. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>63.882</b>	<b>51.5</b>	<b>200.</b>	<b>90.95</b>	<b>21.5</b>	<b>85.</b>
<b>5. diena</b>						
<i>Diena kopā:</i>	<b>100.</b>	<b>10.</b>	<b>44.5</b>	<b>175.25</b>	<b>100.</b>	<b>100.</b>

# Nedēļas ēdienkarte ar produktiem

## 3.nedēļa

Grupa

**APSTIPRĪNU**

10.-12.klase

Baiba Balode- Lukjanska  
Jelgavas Tehnoloģiju  
vidusskolas direktore

**Norma** Pusdienas 240 500 225 700 250

<b>kopā:</b>	<b>429.95</b>	<b>566.05</b>	<b>262.5</b>	<b>948.57</b>	<b>382.26</b>
--------------	---------------	---------------	--------------	---------------	---------------

Dārzeni,  
augļi  
svaigā  
veidā

Svars (g) : gaļa, zivs piens kartupeļi dārzeni augļi veidā

1. diena						
<i>Diena kopā:</i>	<i>119.5</i>	<i>36.</i>	<i>0</i>	<i>118.56</i>	<i>0</i>	<i>64.56</i>
2. diena						
<i>Diena kopā:</i>	<i>62.5</i>	<i>225.</i>	<i>50.</i>	<i>227.6</i>	<i>64.</i>	<i>77.6</i>
3. diena						
<i>Diena kopā:</i>	<i>54.</i>	<i>10.</i>	<i>0</i>	<i>252.55</i>	<i>56.6</i>	<i>95.5</i>
4. diena						
<i>Diena kopā:</i>	<i>99.7</i>	<i>256.25</i>	<i>200.</i>	<i>109.655</i>	<i>0</i>	<i>76.</i>
5. diena						
<i>Diena kopā:</i>	<i>94.25</i>	<i>38.8</i>	<i>12.5</i>	<i>119.6</i>	<i>0</i>	<i>68.6</i>