

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2024. gada 15. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Kāpostu un redisu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	80	30	1,33	1,426	3,08	0	0	1,712	7
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		519	23,64	20,42	59,84	0	0	5,286	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Cepta vistas gala	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Prjāņi	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1,3,5,8
Diena kopā:		1182	42,26	42,15	147,07	0,001	0	8,195	
otrdiena, 2024. gada 16. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs ar cūkgalu un vāriem kartupeļiem	200	85	1,538	4,144	10,06	0,001	0,001	2,287	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Plovs ar cūkgalu	150	303	11,497	12,429	36,099	0,001	0	1,779	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	70	0,805	6,538	2,09	0	0	0,71	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		594	16,14	25,63	73,72	0,002	0,007	6,944	
Launags									
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Diena kopā:		1124	35,49	39,00	155,92	0,002	0,012	11,622	
trešdiena, 2024. gada 17. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gala	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Gurķi ar krējumu	70	35	0,7	2,912	1,386	0	0	0,28	7
Vanīļas piens	130	77	4,043	2,528	9,637	0	0,001	0,047	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		519	27,53	18,91	56,59	0	0,001	5,786	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1,3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vārīti cīsiņi	50	143	5,5	11,5	1,5	0	0	0	1,7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Diena kopā:		1017	42,77	33,82	129,44	0	0,003	11,952	
ceturtdiena, 2024. gada 18. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,879	3,534	0	0	2,324	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		863	18,33	25,96	124,01	0,001	0,009	10,533	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		914	42,91	25,91	123,05	0	0,002	14,612	
ceturtdiena, 2024. gada 18. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	45	1,138	2,879	3,534	0	0	2,324	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		863	18,33	25,96	124,01	0,001	0,009	10,533	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		953	31,32	28,87	138,24	0	0,019	17,366	
piektdiena, 2024. gada 19. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	325	12,033	22,118	18,796	0	0	4,576	1,3,9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemenu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
kopā:		743	23,88	27,70	96,11	0	0,019	10,930	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		953	31,32	28,87	138,24	0	0,019	17,366	
piektdiena, 2024. gada 19. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	260	9,627	17,694	15,037	0	0	3,661	1,3,9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Zemenu uzpūtenis	70	78	0,833	0,133	18,168	0	0,013	0,231	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		523	17,46	21,59	62,74	0	0,014	7,310	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12,3	6,8	69,9	0,001	0	3,4	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Diena kopā:		1139	40,21	41,33	148,86	0,001	0,014	11,950	

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 15. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	120	166	13,021	11,75	1,873	0	0	1,069	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
Kāpostu un redisu salāti ar kefira mērci un zaļumiem	90	34	1,497	1,604	3,465	0	0	1,926	7
Kefirs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		713	30,18	23,36	94,53	0	0	7,835	
Otrā izvēle									
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4,001	0,578	29,288	0	0	1,898	1
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		896	37,91	24,31	130,01				