

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2024. gada 13. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgalas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	0	0	0	0,214	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:		696	15,89	25,19	90,54	0,001	0,002	8,671		
Launags										
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0		7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3,308	0,171	24,26	0	0	3,486		
Tomātu mērce	20	11	0,271	0,451	1,457	0	0	0,245		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
Sēkļu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25		
Prjāņiki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1;3;5;8	
Diena kopā:		1251	33,59	41,29	173,25	0,001	0,002	13,942		
otrdiena, 2024. gada 14. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	102	3,36	2,021	17,428	0	0	1,122	1;3	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12,481	10,069	11,234	0	0	3,883		
Gurķi marinēti	100	27	0,8	0	6,	0	0	0		
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	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:		539	25,41	18,62	66,17	0	0	6,805		
Launags										
Cūkgalas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339		
Kefira pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0	0,005	0	
Diena kopā:		1318	52,78	51,94	155,46	0	0,014	11,126		
trešdiena, 2024. gada 15. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
Pusdienas										
Cūkgalas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0	0	0,672	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,983	5,966	3,387	0	0	2,016	10;3;7	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0		
kopā:		540	22,92	20,99	62,67	0	0,002	8,092		
Launags										
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,		
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9		
Piņš	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Diena kopā:		1140	39,04	36,78	157,37	0	0,002	18,352		
ceturtdiena, 2024. gada 16. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
Pusdienas										
Vistas gaļas gulašs	100	152	9,676	9,926	5,443	0	0	0,71		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,248	3,397	3,112	0	0	0,859		
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458	0	0,003	1,05		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		531	18,10	18,37	71,78	0	0,003	5,512		
Launags										
Kefira pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7	
Cūkgalas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615	0	0	0,198	1;3	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0		
Diena kopā:		1246	43,15	47,74	156,89	0	0,012	9,605		
piektdiena, 2024. gada 17. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	238	11,294	13,353	18,075	0	0	1,571		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Kanēja smalkmaizīte	80	281	4,555	9,	44,621	0	0,015	4,283	1;3	
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:		738	25,55	28,91	92,05	0	0,015	8,054		
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:		949	33,00	30,08	134,17	0	0,015	14,490		
šētdiena, 2024. gada 18. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	300	286	13,553	16,024	21,69	0	0	1,886		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Kanēja smalkmaizīte	80	281	4,555	9,	44,621	0	0,015	4,283	1;3	
Kefirs	250	120	7,5	5,	11,25	0	0	0	7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
kopā:		862	31,03	32,86	107,95	0	0,015	9,469		
Otrā izvēle										
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469		
Diena kopā:		1142	40,96	34,42	164,12	0	0,015	18,050		

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 2024. gada 13. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgalas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:		877	19,18	28,82	120,68	0,001	0,002	11,050		
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:		1087	26,63	29,99	162,80	0,001	0,002	17,486		
otrdiena, 2024. gada 14. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	260	132	4,368	2,627	22,657	0	0	1,458	1;3	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	260	242	16,225	13,09	14,604	0	0	5,048		
Gurķi marinēti	100	27	0,8	0	6,	0	0	0		
Kefirs	250	120	7,5	5,	11,25	0	0	0	7	