

Nedējas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2024. gada 22. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs	90	202	10,889	15,606	4,395	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		
Prjāņi	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 23. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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 cūkgalu 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										
Cūkgaļas 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	0,005	0		
Diena kopā:	1318	52,78	51,94	155,46	0	0,014	11,126			
trešdiena, 2024. gada 24. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0	0	0,769	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
Vanīlas piens	200	118	6,22	3,89	14,826	0	0,002	0,072	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
kopā:	716	29,38	26,73	86,44	0	0,002	11,221			
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:	926	36,82	27,90	128,57	0	0,002	17,657			
ceturtdiena, 2024. gada 25. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Cepti vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,315	0,839	0	0	0,031		
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Saldā krējuma mērce mājas gaumē	50	40	0,41	1,955	1,765	0,001	0	0,416	1;6;7;9	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,782	4,852	4,445	0	0	1,228		
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
kopā:	752	35,66	23,44	94,40	0,001	0,004	7,299			
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:	962	43,11	24,61	136,52	0,001	0,004	13,735			
piektdiena, 2024. gada 26. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	
Kanēļa 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			
pirmdiena, 2024. gada 22. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0	0	0,285	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	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	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:	974	23,32	32,57	131,69	0,001	0,002	12,198			
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:	1254	33,25	34,12	187,86	0,001	0,002	20,779			
otrdiena, 2024. gada 23. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	300	153	5,04	3,031	26,142	0	0	1,683	1;3	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgalu un rīsiem	300	279	18,721	15,104	16,851	0	0	5,825		
Gurķi marinēti	100	27	0,8	0	6,	0	0	0		
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	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:	820	38,40	27,23	102,97	0	0	11,508			
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:	1101	48,33	28,78	159,14	0	0	20,089			
trešdiena, 2024. gada 24. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Pusdienas										
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	167	11,108	11,509	4,712	0	0	0,769	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7	
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1	
Vanīlas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
kopā:	839	34,01	28,46	108,09	0	0,002	13,389			
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:	1119	43,94	30,01	164,26	0	0,002 </				