

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 3. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sautēta cūkgala krējuma mērcē	100	177	11,196	13,645	2,536	0,001	0	0,236	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0	0,001	3,	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369	0	0,004	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>634</b>	<b>14,39</b>	<b>21,92</b>	<b>85,28</b>	<b>0,002</b>	<b>0,005</b>	<b>7,287</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cisini	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Tomātu mērcē	50	35	0,892	1,784	3,704	0	0	0,05	1
Vārītas pērlu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
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	
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1037</b>	<b>29,01</b>	<b>36,42</b>	<b>137,94</b>	<b>0,002</b>	<b>0,010</b>	<b>10,217</b>	

otrdiena, 2025. gada 4. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar makaroniem	200	102	3,36	2,021	17,428	0	0	1,122	1
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0,05	7
Dārzenu un cūkgālas sautējums	200	175	11,244	8,708	12,672	0	0	4,556	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,796	7,439	0	0	1,625	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>602</b>	<b>24,29</b>	<b>22,09</b>	<b>75,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,503</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeli	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Vafeles	50	3	0,036	0,146	0,272	0	0	0	1;3;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1025</b>	<b>33,13</b>	<b>35,35</b>	<b>139,96</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>17,263</b>	

trešdiena, 2025. gada 5. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Cūkgālas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0	0	3,78	7
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vanīlas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
<b>kopā:</b>		<b>649</b>	<b>25,01</b>	<b>31,23</b>	<b>66,48</b>	<b>0</b>	<b>0,002</b>	<b>6,922</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Sēkļu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Dārzenu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528	0	0	1,109	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1189</b>	<b>37,16</b>	<b>45,65</b>	<b>146,64</b>	<b>0,001</b>	<b>0,005</b>	<b>12,141</b>	

ceturtdiena, 2025. gada 6. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8,264	11,464	2,614	0	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0	0,002	3,348	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
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	
<b>kopā:</b>		<b>610</b>	<b>16,92</b>	<b>22,57</b>	<b>83,77</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>9,343</b>	
<b>Launags</b>									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Makaroni ar maltu cūkgālu un dārzeņiem	150	331	8,902	14,953	34,466	0,001	0	2,704	1
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1378</b>	<b>38,01</b>	<b>53,34</b>	<b>178,02</b>	<b>0,001</b>	<b>0,012</b>	<b>12,792</b>	

piektdiena, 2025. gada 7. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar frikadelēm	250	177	11,732	10,764	8,07	0	0	2,854	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	0	
Vanīlas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992	0	0,008	0	7
Ogu kiselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>529</b>	<b>16,13</b>	<b>22,25</b>	<b>64,83</b>	<b>0</b>	<b>0,017</b>	<b>4,947</b>	
<b>Launags</b>									
"Vanīlas biezpiena sierinš""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1052</b>	<b>39,81</b>	<b>44,42</b>	<b>120,75</b>	<b>0</b>	<b>0,020</b>	<b>7,584</b>	