

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 3. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	130	230	14,554	17,739	3,296	0,001	0	0,306	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,001	0	3,91	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0	0,001	3,6	
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
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		925	20,27	29,47	129,70	0,002	0,007	10,684	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārītas pārļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1169	30,58	30,74	177,01	0,002	0,007	19,683	

otrdiena, 2025. gada 4. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	300	152	5,04	3,031	26,142	0	0	1,683	1
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	300	263	16,866	13,062	19,008	0	0	6,834	
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	250	70	0	0	17,75	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
kopā:		864	35,07	30,73	109,86	0	0	13,442	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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:		1145	45,00	32,29	166,03	0	0	22,023	

trešdiena, 2025. gada 5. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Cūkgaļas kotlete	80	241	14,085	19,39	2,584	0	0	0,317	1;3
Kartupeļu biezu putra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	7
Kraukšķīgie dārzenu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Vaniļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
kopā:		959	36,04	37,26	118,49	0	0,002	11,667	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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:		1239	45,97	38,82	174,66	0	0,002	20,248	

ceturtdiena, 2025. gada 6. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0	0	1,038	
Vārīti griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0	0	3,168	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	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	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
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:		907	24,67	30,21	131,77	0	0,003	13,584	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1204	38,40	33,07	187,01	0	0,003	22,217	

piektdiena, 2025. gada 7. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	350	248	16,425	15,07	11,298	0	0	3,996	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Vaniļas krēms	70	182	2,838	12,741	13,99	0	0,01	0	7
Ogu ķīselis	150	148	0,48	0,153	35,466	0	0,008	1,49	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		839	25,29	30,80	112,50	0	0,026	8,786	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	35,22	32,36	168,67	0	0,026	17,367	