

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2025. gada 3. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	120	213	13,435	16,374	3,043	0,001	0	0,283	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	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:		848	18,98	27,17	118,65	0,002	0,007	10,151	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārītas pārļu 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:		1031	26,71	28,13	154,13	0,002	0,007	16,901	

otrdiena, 2025. gada 4. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4,2	2,526	21,785	0	0	1,402	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14,055	10,885	15,84	0	0	5,695	
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	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
kopā:		747	29,79	26,05	96,40	0	0	12,022	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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:		957	37,24	27,21	138,53	0	0	18,458	

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	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7
Kraukšķīgie dārzeņu 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	200	118	6,22	3,89	14,826	0	0,002	0,072	7
kopā:		857	31,38	33,39	106,55	0	0,002	10,560	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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:		1067	38,82	34,56	148,68	0	0,002	16,996	

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	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
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	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
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:		792	21,64	29,60	108,14	0	0,003	11,550	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0	0	1,623	1;9
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		1015	31,93	31,74	149,57	0	0,003	18,025	

piektdiena, 2025. gada 7. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar frikadelēm	300	212	14,078	12,917	9,684	0	0	3,425	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Vaniļas krēms	70	182	2,838	12,741	13,99	0	0,01	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		737	22,76	28,60	94,80	0	0,021	7,718	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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:		947	30,20	29,77	136,92	0	0,021	14,154	