

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 3. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0	0	0,545	1;7
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	0	
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:		645	21,14	18,92	95,96	0	0,004	7,429	
Launags									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0	0	0,366	1;3;7
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
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	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1;3;5;7;8
Diena kopā:		1279	43,28	40,48	177,99	0	0,009	11,834	

otrdiena, 2025. gada 4. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	150	141	8,386	8,305	8,124	0	0	3,081	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	262	12,041	9,353	32,377	0,001	0	3,513	
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	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:		623	25,82	19,87	83,74	0,001	0,001	10,712	
Launags									
Vārti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārti kartupeļi ar dilēm	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	
Sēklu 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:		1179	43,52	35,98	166,44	0,001	0,001	15,983	

trešdiena, 2025. gada 5. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Vanīlas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
kopā:		581	28,44	24,54	59,22	0	0,003	6,401	
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 pārsūsaus brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	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:		1181	44,56	40,34	153,92	0	0,003	16,661	

ceturtdiena, 2025. gada 6. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0	0	0,683	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
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:		715	20,42	27,44	84,82	0,001	0,003	7,471	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Cūkgaļas 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:		1430	45,48	56,82	169,94	0,001	0,012	11,564	

piektdiena, 2025. gada 7. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka	200	208	9,289	14,918	9,073	0	0	1,151	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0,833	0,133	18,168	0	0,013	0,231	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		527	16,41	19,82	69,41	0	0,019	4,250	
Launags									
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	0,001	0	1,837	1;3;6;7;9
Gurķi ar dilēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
"Vanīlas biežpiena sieriņš ""Baltais""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Diena kopā:		1154	43,49	47,77	128,73	0,001	0,019	7,357	