

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

	pirmdiena, 2025. gada 3. februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	1;7	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4		
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0		
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:		838	26,45	25,61	123,63	0	0,006	9,166		
Otrā izvēle										
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:		1061	36,75	27,76	165,06	0	0,006	15,641		
otrdiena, 2025. gada 4. februāris										
Pusdienas										
Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	188	11,182	11,074	10,832	0	0	4,108	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	250	328	15,051	11,692	40,471	0,001	0	4,391		
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	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:		743	31,71	25,05	96,15	0,001	0,001	13,023		
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:		954	39,15	26,22	138,27	0,001	0,001	19,459		
trešdiena, 2025. gada 5. februāris										
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109		
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
Vaniļas 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:		734	34,65	27,26	84,66	0	0,003	8,587		
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:		945	42,09	28,43	126,78	0	0,003	15,023		
ceturtdiena, 2025. gada 6. februāris										
Pusdienas										
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0	0	0,683	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7	
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:		873	22,53	29,30	114,35	0,001	0,004	9,771		
Otrā izvēle										
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:		1096	32,83	31,44	155,78	0,001	0,004	16,246		
piektdiena, 2025. gada 7. februāris										
Pusdienas										
Soļanka	250	260	11,611	18,648	11,341	0	0	1,439	1	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7	
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1	
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4	0	0	0	7	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335		
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
kopā:		752	23,38	25,62	104,37	0	0,026	7,104		
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	30,82	26,79	146,50	0	0,026	13,540		