

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2025. gada 12. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Sautēta cūkgaļa 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		
kopā:		634	14,39	21,92	85,28	0,002	0,005	7,287		
Launags										
Vārīti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7	
Tomātu mērce	50	35	0,892	1,784	3,704	0	0	0,05	1	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
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		
Diena kopā:		1074	28,63	36,71	146,81	0,002	0,010	9,799		
	otrdiena, 2025. gada 13. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	49	1,757	0,78	8,587	0,001	0	2,162	1,3;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Dārzeņu un cūkgaļas 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	200	56	0	0	14,2	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	
kopā:		563	22,69	20,84	69,86	0,001	0	10,543		
Launags										
Cepti kartupeļi	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		
Diena kopā:		986	31,52	34,11	134,66	0,001	0,005	18,303		
	trešdiena, 2025. gada 14. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Burkāni	100	26	1,	0,2	4,8	0	0	3,6		
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109		
Kartupeļu biezputra	170	144	4,602	1,619	26,88	0	0	3,57	7	
Kraukšķīgie dārzeņu 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	
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7	
kopā:		573	27,85	25,53	56,68	0	0,002	9,443		
Launags										
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	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11	
Dārzeņu 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		
Diena kopā:		1112	39,99	39,96	136,84	0,001	0,005	14,662		
	ceturtdiena, 2025. gada 15. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltās gaļas tomātu mērce	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		
kopā:		610	16,92	22,57	83,77	0	0,003	9,343		
Launags										
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1,3;7	
ļevārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0		
Makaroni ar maltu cūkgaļu 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		
Diena kopā:		1378	38,01	53,34	178,02	0,001	0,012	12,792		
	piektdiena, 2025. gada 16. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	180	231	9,061	16,52	11,451	0	0	3,141	3,9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0		
Kanēļa smalkmaizīte	70	244	4,098	8,693	36,865	0	0,013	0,936	1,3	
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	
kopā:		653	18,31	28,49	80,08	0	0,019	5,177		
Launags										
"Vanīļas biezpiena sierīns ""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		
Diena kopā:		1176	41,99	50,67	136,00	0	0,022	7,814		