

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 12. maijs	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									
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:		1206	30,20	31,02	185,87	0,002	0,007	19,265	

otrdiena, 2025. gada 13. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	300	73	2,636	1,17	12,88	0,001	0	3,244	1;3;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Dārzeņu 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	250	120	7,5	5,	11,25	0	0	0	7
kopā:		809	34,17	29,87	98,85	0,001	0	15,003	

Otrā izvēle									
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:		1089	44,10	31,42	155,02	0,001	0	23,584	

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 biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	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
Vanīļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
kopā:		833	36,99	29,12	103,85	0	0,002	14,009	

Otrā izvēle									
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:		1113	46,92	30,67	160,02	0	0,002	22,590	

ceturtdiena, 2025. gada 15. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērcē	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									
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 16. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	280	359	14,095	25,698	17,813	0	0	4,886	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	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	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		851	25,09	37,95	100,75	0	0,021	8,022	

Otrā izvēle									
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:		1131	35,02	39,51	156,92	0	0,021	16,603	