

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 14. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0	0	0,545	1;7
Vārtī 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	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:		737	22,41	23,31	108,16	0	0,004	7,957	

Launags									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0	0	0,366	1;3;7
Vārtī 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:		1372	44,55	44,87	190,19	0	0,009	12,362	

otrdiena, 2025. gada 15. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0	0	2,648	1;3
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	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:		649	26,32	17,46	94,58	0,001	0,001	11,157	

Launags									
Vārtī cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārtī kartupeļi ar dillēm	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:		1204	44,03	33,57	177,28	0,001	0,001	16,428	

trešdiena, 2025. gada 16. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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
Burkānu salāti	100	50	1,	4,16	1,98	0	0	0,4	7
Jāņogu 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:		722	20,22	28,47	84,57	0,001	0,003	6,883	

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:		1437	45,28	57,84	169,69	0,001	0,012	10,976	

ceturtdiena, 2025. gada 17. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārtī cīsiņi (MK172)	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0	0	3,78	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
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
kopā:		541	19,69	21,76	65,11	0	0,003	6,922	

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 pārslu sausās 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:		1141	35,81	37,55	159,81	0	0,003	17,182	