

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 14. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	130	208	14,938	13,115	7,563	0,001	0	0,709	1;7
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
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0	0	2,88	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	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:		927	28,67	27,49	139,91	0,001	0,006	9,657	
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:		1224	42,40	30,35	195,15	0,001	0,006	18,290	

otrdiena, 2025. gada 15. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	300	121	7,054	4,27	13,042	0	0	3,177	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18,061	14,03	48,565	0,001	0	5,269	
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:		742	30,59	20,58	106,45	0,001	0,001	12,970	
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:		1023	40,52	22,14	162,62	0,001	0,001	21,551	

trešdiena, 2025. gada 16. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	120	298	17,529	22,837	4,861	0	0	0,82	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	497	1,4	7,75	90,	0,001	0	4,25	1
Burkānu salāti	100	50	1,	4,16	1,98	0	0	0,4	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		978	23,82	35,39	122,87	0,001	0,004	9,070	
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:		1275	37,55	38,26	178,10	0,001	0,004	17,703	

ceturtdiena, 2025. gada 17. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	80	173	9,04	13,36	4,16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	280	237	7,58	2,667	44,274	0	0	5,88	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	104	1,208	9,808	3,135	0	0,001	1,065	
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:		819	30,83	31,60	100,54	0	0,003	10,335	
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:		1099	40,76	33,15	156,71	0	0,003	18,916	