

Nedēļas ēdienkarte  
Grupa

5.-9.klase

| pirmdiena, 2025. gada 14. aprīlis | 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      |
| Vārti griķi                       | 250      | 276  | 6,188          | 1,32   | 59,895     | 0    | 0      | 2,64         |          |
| 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                       | 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:                             |          | 842  | 25,97          | 25,59  | 125,57     | 0    | 0,006  | 8,594        |          |
| 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:                       |          | 1065 | 36,26          | 27,74  | 167,00     | 0    | 0,006  | 15,069       |          |

| 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                 | 280      | 367  | 16,857         | 13,095 | 45,327     | 0,001 | 0      | 4,918        |          |
| 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:                            |          | 716  | 29,38          | 19,65  | 103,21     | 0,001 | 0,001  | 12,619       |          |
| Otrā Izvēle                      |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Vārti 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:                      |          | 926  | 36,83          | 20,81  | 145,34     | 0,001 | 0,001  | 19,055       |          |

| 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           | 200      | 397  | 1,12           | 6,2    | 72,        | 0,001 | 0      | 3,4          | 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:                             |          | 878  | 23,54          | 33,84  | 104,87     | 0,001 | 0,004  | 8,220        |          |
| 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:                       |          | 1101 | 33,83          | 35,99  | 146,29     | 0,001 | 0,004  | 14,695       |          |

| ceturtdiena, 2025. gada 17. aprīlis  | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------|----------------|-------|------------|------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas                            |          |      |                |       |            |      |        |              |          |
| Vārti cīsiņi (MK172)                 | 70       | 151  | 7,91           | 11,69 | 3,64       | 0    | 0      | 0            | 7        |
| Kartupeļu biežputra                  | 250      | 211  | 6,768          | 2,381 | 39,53      | 0    | 0      | 5,25         | 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:                                |          | 755  | 28,69          | 28,01 | 94,75      | 0    | 0,003  | 9,528        |          |
| Otrā Izvēle                          |          |      |                |       |            |      |        |              |          |
| Vārti 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:                          |          | 965  | 36,14          | 29,17 | 136,88     | 0    | 0,003  | 15,964       |          |