

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2025. gada 17. februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cūkgalas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1,7	
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693		
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375		
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	
<b>kopā:</b>		<b>631</b>	<b>20,09</b>	<b>21,50</b>	<b>88,22</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>5,515</b>		

<b>Launags</b>										
Vārti griki	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0		
Prjaniki	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1,3;5;8	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1160</b>	<b>41,58</b>	<b>39,38</b>	<b>157,38</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>7,458</b>		

	otrdiena, 2025. gada 18. februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,167	4,139	6,809	0	0	2,282		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8,938	14,96	34,606	0,001	0	2,794	1,9	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7	
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	
<b>kopā:</b>		<b>593</b>	<b>14,64</b>	<b>24,78</b>	<b>71,36</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>10,124</b>		

<b>Otrā izvēle</b>										
Vārti griki	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		
<b>Launags</b>										
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0		
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89		
Vārti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1332</b>	<b>41,44</b>	<b>39,31</b>	<b>195,69</b>	<b>0,001</b>	<b>0,011</b>	<b>21,238</b>		

	trešdiena, 2025. gada 19. februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109		
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>30,51</b>	<b>21,14</b>	<b>80,61</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>9,398</b>		
<b>Launags</b>										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1,3;7	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3		
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Vārti cisiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7	
Vārti griki	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1111</b>	<b>45,90</b>	<b>32,90</b>	<b>154,55</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>15,564</b>		

	ceturtdiena, 2025. gada 20. februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	117	9,436	5,743	7,306	0	0,001	0,385		
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21		
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056		
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
<b>kopā:</b>		<b>648</b>	<b>17,57</b>	<b>23,61</b>	<b>82,59</b>	<b>0,001</b>	<b>0,010</b>	<b>5,201</b>		
<b>Launags</b>										
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7	
Cepta vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,315	0,839	0	0	0,031		
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1,3;7	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7	
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		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1493</b>	<b>57,88</b>	<b>62,17</b>	<b>163,84</b>	<b>0,001</b>	<b>0,019</b>	<b>9,127</b>		

	piektdiena, 2025. gada 21. februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Frikadēļu zupa	200	256	10,068	18,356	12,724	0	0	3,49	3;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Kanēļa smalkmaizīte	70	244	4,098	8,693	36,865	0	0,013	0,936	1;3	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7		
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
<b>kopā:</b>		<b>693</b>	<b>18,76</b>	<b>29,06</b>	<b>86,83</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>8,544</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1	
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7	
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1		
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1315</b>	<b>30,33</b>	<b>48,20</b>	<b>174,84</b>	<b>0,001</b>	<b>0,014</b>	<b>13,184</b>		