

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 17. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1,7
Vārīti 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	
Abolu 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
kopā:		631	20,09	21,50	88,22	0	0,006	5,515	
Launags									
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Cepla 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	
Prjāņi	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:		1160	41,58	39,38	157,38	0	0,006	7,458	

otrdiena, 2025. gada 18. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	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
kopā:		593	14,64	24,78	71,36	0,001	0,006	10,124	
Otrā izvēle									
Vārīti 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	
Launags									
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 cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vārīti 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	
Diena kopā:		1332	41,44	39,31	195,69	0,001	0,011	21,238	

trešdiena, 2025. gada 19. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepla 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
kopā:		648	30,51	21,14	80,61	0	0,001	9,398	
Launags									
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
Vārīti cīsiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Diena kopā:		1111	45,90	32,90	154,55	0	0,003	15,564	

ceturtdiena, 2025. gada 20. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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
kopā:		648	17,57	23,61	82,59	0,001	0,010	5,201	
Launags									
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Cepta vistas stībiņi	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	
Diena kopā:		1493	57,88	62,17	163,84	0,001	0,019	9,127	

piektdiena, 2025. gada 21. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadēlu 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
kopā:		693	18,76	29,06	86,83	0	0,014	8,544	
Launags									
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	
Diena kopā:		1315	30,33	48,20	174,84	0,001	0,014	13,184	