

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

	pirmdiena, 2025. gada 17. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgālas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7	
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0	0	1,155		
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7	
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0	0	2,85		
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
kopā:		908	26,75	30,23	130,91	0	0,008	7,601		
Otrā izvēle										
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112		
Diena kopā:		1189	36,68	31,79	187,08	0	0,008	16,182		

	otrdiena, 2025. gada 18. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0	0,001	3,804		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	551	14,896	24,934	57,677	0,001	0	4,657	1;9	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7	
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		930	23,84	37,85	112,80	0,001	0,009	14,876		
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:		1210	33,77	39,41	168,97	0,001	0,009	23,457		

	trešdiena, 2025. gada 19. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cepta vistas gaļa	80	198	17,394	13,051	1,655	0	0	0,124		
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	7	
Jogurts	250	225	8,25	5,	36,75	0	0	0	7	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1,704	5,035	6,101	0	0,001	3,467		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1	
kopā:		911	40,70	26,84	122,38	0	0,001	13,191		
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:		1192	50,63	28,40	178,55	0	0,001	21,772		

	ceturtdiena, 2025. gada 20. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	141	11,323	6,892	8,767	0	0,001	0,462		
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	115	1,317	11,015	3,404	0	0,001	1,452		
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7	
kopā:		842	21,68	28,42	112,66	0,001	0,011	7,470		
Otrā izvēle										
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924		
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469		
Diena kopā:		1129	31,15	29,32	172,19	0,001	0,011	14,863		

	piektdiena, 2025. gada 21. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	300	385	15,102	27,534	19,086	0	0	5,235	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	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1	
kopā:		933	27,31	38,87	114,88	0	0,014	12,895		
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:		1213	37,24	40,43	171,04	0	0,014	21,476		