

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

| pirmdiena, 2025. gada 17. marts | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|--------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas gulašs | 120 | 245 | 14,113 | 18,656 | 5,411 | 0 | 0 | 0,296 | 1;7 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4,488 | 0,396 | 51,282 | 0 | 0 | 0,924 | |
| 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 | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | 0 | 0 | 3,3 | 1 |
| kopā: | | 780 | 25,29 | 24,99 | 111,98 | 0 | 0,006 | 6,895 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|--|
| Otrā izvēle | | | | | | | | | |
| Tvaicēti dārzeņi | 150 | 45 | 3,735 | 0,375 | 6,189 | 0 | 0 | 4,852 | |
| Vārīti griķi | 150 | 166 | 3,712 | 0,792 | 35,937 | 0 | 0 | 1,584 | |
| Diena kopā: | | 990 | 32,73 | 26,15 | 154,11 | 0 | 0,006 | 13,331 | |

| otrdiena, 2025. gada 18. marts | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu | 200 | 98 | 2,889 | 5,519 | 9,078 | 0 | 0,001 | 3,043 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 200 | 440 | 11,917 | 19,947 | 46,141 | 0,001 | 0 | 3,726 | 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: | | 795 | 20,14 | 31,48 | 98,99 | 0,001 | 0,009 | 13,184 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| 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 | |
| Diena kopā: | | 1006 | 27,58 | 32,65 | 141,12 | 0,001 | 0,009 | 19,620 | |

| trešdiena, 2025. gada 19. marts | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cepta vistas gaļa | 70 | 173 | 15,22 | 11,419 | 1,448 | 0 | 0 | 0,109 | |
| Kartupeļu biežputra | 250 | 211 | 6,768 | 2,381 | 39,53 | 0 | 0 | 5,25 | 7 |
| Jogurts | 200 | 180 | 6,6 | 4, | 29,4 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 110 | 70 | 1,562 | 4,616 | 5,592 | 0 | 0,001 | 3,178 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 50 | 130 | 4,3 | 0,7 | 25,1 | 0 | 0 | 2,75 | 1 |
| kopā: | | 767 | 34,52 | 23,18 | 101,39 | 0 | 0,001 | 11,287 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|--|
| 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 | |
| Diena kopā: | | 977 | 41,97 | 24,34 | 143,52 | 0 | 0,001 | 17,723 | |

| 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 | 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 | |
| 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: | | 823 | 21,46 | 26,58 | 112,09 | 0,001 | 0,010 | 7,228 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Otrā izvēle | | | | | | | | | |
| Vārīti rīsi | 150 | 170 | 3,366 | 0,297 | 38,462 | 0 | 0 | 0,693 | |
| Tvaicēti dārzeņi | 150 | 45 | 3,735 | 0,375 | 6,189 | 0 | 0 | 4,852 | |
| Diena kopā: | | 1038 | 28,56 | 27,26 | 156,74 | 0,001 | 0,010 | 12,773 | |

| piektdiena, 2025. gada 21. marts | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 250 | 320 | 12,585 | 22,945 | 15,905 | 0 | 0 | 4,362 | 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 | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | 0 | 0 | 3,3 | 1 |
| kopā: | | 817 | 23,08 | 34,00 | 101,66 | 0 | 0,014 | 10,922 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|--|
| 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 | |
| Diena kopā: | | 1027 | 30,52 | 35,17 | 143,78 | 0 | 0,014 | 17,358 | |