

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 2025. gada 22. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	100	177	11,196	13,645	2,536	0,001	0	0,236	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0	0,001	3,	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369	0	0,004	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		634	14,39	21,92	85,28	0,002	0,005	7,287	
Launags									
Vārīti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Tomātu mērcē	50	35	0,892	1,784	3,704	0	0	0,05	1
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Diena kopā:		1074	28,63	36,71	146,81	0,002	0,010	9,799	
trešdiena, 2025. gada 23. aprīlis									
Pusdienas									
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
Dārzenu un cūkgaļas sautējums	200	175	11,244	8,708	12,672	0	0	4,556	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,796	7,439	0	0	1,625	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
kopā:		574	23,10	24,20	64,54	0	0	10,663	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Vafeles	50	3	0,036	0,146	0,272	0	0	0	1;3;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Diena kopā:		997	31,93	37,47	129,34	0	0,005	18,423	
ceturtdiena, 2025. gada 24. aprīlis									
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8,264	11,464	2,614	0	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0	0,002	3,348	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		610	16,92	22,57	83,77	0	0,003	9,343	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8,902	14,953	34,466	0,001	0	2,704	1
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:		1378	38,01	53,34	178,02	0,001	0,012	12,792	
piektdiena, 2025. gada 25. aprīlis									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	200	202	8,523	12,433	13,752	0	0	2,562	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		503	14,99	16,90	71,60	0	0,024	3,992	
Launags									
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Diena kopā:		1026	38,67	39,08	127,52	0	0,027	6,629	