

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 2025. gada 22. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	130	230	14,554	17,739	3,296	0,001	0	0,306	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,001	0	3,91	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1,598	3,835	6,209	0	0,001	3,6	
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
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		925	20,27	29,47	129,70	0,002	0,007	10,684	
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:		1206	30,20	31,02	185,87	0,002	0,007	19,265	

trešdiena, 2025. gada 23. aprīlis	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	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	300	263	16,866	13,062	19,008	0	0	6,834	
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	250	70	0	0	17,75	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
kopā:		834	33,64	34,60	95,07	0	0,001	15,563	
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:		1114	43,57	36,15	151,24	0	0,001	24,144	

ceturtdiena, 2025. gada 24. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0	0	1,038	
Vārīti griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0	0	3,168	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	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	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		907	24,67	30,21	131,77	0	0,003	13,584	
Otrā Izvēle									
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1204	38,40	33,07	187,01	0	0,003	22,217	

piektdiena, 2025. gada 25. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	360	364	15,341	22,379	24,754	0,001	0	4,612	1;3;9
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	130	62	4,16	2,6	5,85	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		810	26,37	29,01	108,44	0,001	0,026	8,242	
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:		1090	36,30	30,57	164,61	0,001	0,026	16,823	