

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 2025. gada 22. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	120	213	13,435	16,374	3,043	0,001	0	0,283	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	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:		848	18,98	27,17	118,65	0,002	0,007	10,151	

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:		1058	26,43	28,34	160,78	0,002	0,007	16,587	

trešdiena, 2025. gada 23. aprīlis	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	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14,055	10,885	15,84	0	0	5,695	
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	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
kopā:		718	28,48	29,04	83,70	0	0,001	13,663	

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:		928	35,93	30,21	125,82	0	0,001	20,099	

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	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
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	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		792	21,64	29,60	108,14	0	0,003	11,550	

Otrā Izvēle									
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0	0	1,623	1;9
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		1015	31,93	31,74	149,57	0	0,003	18,025	

piektdiena, 2025. gada 25. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	300	304	12,784	18,649	20,628	0,001	0	3,843	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	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	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		725	22,72	23,68	102,83	0,001	0,026	7,473	

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:		935	30,17	24,85	144,96	0,001	0,026	13,909	