

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 24. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maiņas cūkgaļas mērce	100	160	11,491	10,089	5,818	0	0	0,545	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	0	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06	0	0	1,65	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>17,38</b>	<b>18,52</b>	<b>108,78</b>	<b>0,001</b>	<b>0,004</b>	<b>7,845</b>	
<b>Launags</b>									
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0	0	0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
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	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1;3;5;7;8
<b>Diena kopā:</b>		<b>1348</b>	<b>39,52</b>	<b>40,07</b>	<b>190,81</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>12,250</b>	

otrdiena, 2025. gada 25. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupuņu zupa ar cūkgaļu	150	141	8,386	8,305	8,124	0	0	3,081	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	262	12,041	9,353	32,377	0,001	0	3,513	
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>623</b>	<b>25,82</b>	<b>19,87</b>	<b>83,74</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>10,712</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3,308	0,171	24,26	0	0	3,486	
Tomātu mērce	20	11	0,271	0,451	1,457	0	0	0,245	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Prjāņiki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1;3;5;8
<b>Diena kopā:</b>		<b>1179</b>	<b>43,52</b>	<b>35,98</b>	<b>166,44</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>15,983</b>	

trešdiena, 2025. gada 26. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10,069	9,991	8,981	0	0	0,082	3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Vanīlas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>619</b>	<b>24,65</b>	<b>23,59</b>	<b>74,66</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>7,424</b>	
<b>Launags</b>									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,	
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
<b>Diena kopā:</b>		<b>1219</b>	<b>40,77</b>	<b>39,39</b>	<b>169,36</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>17,684</b>	

ceturtdiena, 2025. gada 27. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0	0	0,683	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0	0	4,452	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>565</b>	<b>23,82</b>	<b>23,01</b>	<b>62,20</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>9,373</b>	
<b>Launags</b>									
Keīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Cūkgaļas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615	0	0	0,198	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1280</b>	<b>48,88</b>	<b>52,38</b>	<b>147,32</b>	<b>0</b>	<b>0,012</b>	<b>13,466</b>	

piektdiena, 2025. gada 28. februāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Solanka	200	208	9,289	14,918	9,073	0	0	1,151	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0,833	0,133	18,168	0	0,013	0,231	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
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>527</b>	<b>16,41</b>	<b>19,82</b>	<b>69,41</b>	<b>0</b>	<b>0,019</b>	<b>4,250</b>	
<b>Launags</b>									
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	0,001	0	1,837	1;3;6;7;9
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1154</b>	<b>43,49</b>	<b>47,77</b>	<b>128,73</b>	<b>0,001</b>	<b>0,019</b>	<b>7,357</b>	