

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

	pirmdiena, 2025. gada 24. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Maltas 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 kiplokiem 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		
Rudzmaize	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		
kopā:		714	17,38	18,52	108,78	0,001	0,004	7,845		
Launags										
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	
Diena kopā:		1348	39,52	40,07	190,81	0,001	0,009	12,250		

	otrdiena, 2025. gada 25. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5,879	3,558	10,869	0	0	2,648	1;3	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7	
Plovs ar cūkgaļu	250	328	15,051	11,692	40,471	0,001	0	4,391		
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,	0	0	0		
Rudzmaize	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		
kopā:		649	26,32	17,46	94,58	0,001	0,001	11,157		
Launags										
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7	
Vārīti kartupeļi ar dilļēm	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		
Prīņņiki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1;3;5;8	
Diena kopā:		1204	44,03	33,57	177,28	0,001	0,001	16,428		

	trešdiena, 2025. gada 26. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	70	224	13,362	16,21	6,34	0	0	0,022		
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0	0	3,78	7	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888		
Rudzmaize	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		
kopā:		657	27,40	29,62	68,85	0	0,003	6,944		
Launags										
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	
Salda maize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1	
Diena kopā:		1257	43,52	45,41	163,55	0	0,003	17,204		

	ceturtdiena, 2025. gada 27. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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	
Jāņogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458	0	0,003	1,05		
Rudzmaize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1	
kopā:		565	23,82	23,01	62,20	0	0,003	9,373		
Launags										
Kefīra 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		
levārjums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0		
Diena kopā:		1280	48,88	52,38	147,32	0	0,012	13,466		

	piektdiena, 2025. gada 28. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
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	
Rudzmaize	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		
kopā:		527	16,41	19,82	69,41	0	0,019	4,250		
Launags										
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	0,001	0	1,837	1;3;6;7;9	
Gurķi ar dilļēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57		
"Vanīlas biezpiena sierīnš ""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		
Diena kopā:		1154	43,49	47,77	128,73	0,001	0,019	7,357		