

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 24. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	1;7
Vārīta pasta - makaroni	240	477	1,344	7,44	86,4	0,001	0	4,08	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	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>979</b>	<b>20,23</b>	<b>27,45</b>	<b>146,84</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>9,484</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1276</b>	<b>33,96</b>	<b>30,31</b>	<b>202,07</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>18,117</b>	

otrdiena, 2025. gada 25. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	300	121	7,054	4,27	13,042	0	0	3,177	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18,061	14,03	48,565	0,001	0	5,269	
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	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>742</b>	<b>30,59</b>	<b>20,58</b>	<b>106,45</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>12,970</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1023</b>	<b>40,52</b>	<b>22,14</b>	<b>162,62</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>21,551</b>	

trešdiena, 2025. gada 26. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	80	256	15,271	18,526	7,246	0	0	0,025	
Kartupeļu biežputra	280	237	7,58	2,667	44,274	0	0	5,88	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	104	1,208	9,808	3,135	0	0,001	1,065	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Vaniļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>902</b>	<b>37,06</b>	<b>36,76</b>	<b>103,63</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>10,360</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1183</b>	<b>46,99</b>	<b>38,32</b>	<b>159,80</b>	<b>0</b>	<b>0,003</b>	<b>18,941</b>	

ceturtdiena, 2025. gada 27. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas frikasē	120	298	17,529	22,837	4,861	0	0	0,82	1;7
Vārīti kartupeļi	300	223	6,36	0,318	47,064	0	0	6,678	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	120	51	1,439	3,767	2,681	0	0	1,186	7
Jāņogu dzēriens	260	38	0,581	0,112	7,727	0	0,005	1,82	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>803</b>	<b>31,10</b>	<b>32,00</b>	<b>92,67</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>13,804</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1101</b>	<b>44,83</b>	<b>34,86</b>	<b>147,91</b>	<b>0</b>	<b>0,005</b>	<b>22,437</b>	

piektdiena, 2025. gada 28. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Solanka	300	312	13,933	22,378	13,609	0	0	1,726	1
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>803</b>	<b>25,70</b>	<b>29,35</b>	<b>106,64</b>	<b>0</b>	<b>0,026</b>	<b>7,391</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1084</b>	<b>35,63</b>	<b>30,91</b>	<b>162,81</b>	<b>0</b>	<b>0,026</b>	<b>15,972</b>	