

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2025. gada 24. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	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	
kopā:		900	20,01	26,21	132,44	0,001	0,006	8,804	
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:		1123	30,31	28,36	173,87	0,001	0,006	15,279	

otrdiena, 2025. gada 25. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	280	367	16,857	13,095	45,327	0,001	0	4,918	
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	
kopā:		716	29,38	19,65	103,21	0,001	0,001	12,619	
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:		926	36,83	20,81	145,34	0,001	0,001	19,055	

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	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
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	
kopā:		828	34,14	32,53	97,45	0	0,003	9,550	
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:		1038	41,59	33,69	139,58	0	0,003	15,986	

ceturtdiena, 2025. gada 27. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	120	298	17,529	22,837	4,861	0	0	0,82	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0	0	5,565	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1,199	3,139	2,234	0	0	0,988	7
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		711	29,64	27,17	82,38	0	0,004	12,073	
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:		934	39,93	29,31	123,81	0	0,004	18,548	

piektdiena, 2025. gada 28. marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Soļanka	250	260	11,611	18,648	11,341	0	0	1,439	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	
kopā:		752	23,38	25,62	104,37	0	0,026	7,104	
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:		962	30,82	26,79	146,50	0	0,026	13,540	