

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2025. gada 26. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
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
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	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:		894	26,29	32,14	124,00	0	0,006	8,236	
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:		1117	36,59	34,29	165,43	0	0,006	14,711	

otrdiena, 2025. gada 27. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa ar kartupeļiem un desu	250	148	5,502	6,791	16,01	0,002	0,005	1,837	1;10;3;7
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	280	367	16,857	13,095	45,327	0,001	0	4,918	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	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:		801	29,61	24,45	112,29	0,003	0,006	12,879	
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:		1011	37,06	25,62	154,42	0,003	0,006	19,315	

trešdiena, 2025. gada 28. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	250	266	13,974	19,431	8,691	0	0	1,394	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Cepums ar ievārījumu	50	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:		757	25,74	26,40	101,72	0	0,026	7,059	
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:		968	33,19	27,57	143,85	0	0,026	13,495	

ceturtdiena, 2025. gada 29. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
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:		755	28,69	28,01	94,75	0	0,003	9,528	
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:		965	36,14	29,17	136,88	0	0,003	15,964	