

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 28. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375	
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
kopā:		631	20,09	21,50	88,22	0	0,006	5,515	
Launags									
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Prījaņiki	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:		1160	41,58	39,38	157,38	0	0,006	7,458	

otrdiena, 2025. gada 29. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,167	4,139	6,809	0	0	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8,938	14,96	34,606	0,001	0	2,794	1;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		593	14,64	24,78	71,36	0,001	0,006	10,124	
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	
Launags									
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Diena kopā:		1332	41,44	39,31	195,69	0,001	0,011	21,238	

trešdiena, 2025. gada 30. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	50	172	14,1	12,697	0,408	0	0	0,106	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0	0	0,034	1;7
Vanīļas krēms	50	130	2,027	9,101	9,992	0	0,008	0	7
Dzērveņu ķīselis	100	55	0,078	0,108	13,058	0	0,01	0,75	
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	80	43	1,101	2,83	3,291	0	0	2,202	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		621	22,66	30,50	61,82	0	0,018	7,531	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vārīti cīsiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Diena kopā:		1085	38,05	42,26	135,77	0	0,020	13,697	