

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 28. aprīlis	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
Vārtīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0	0	1,155	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0	0	2,85	
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		908	26,75	30,23	130,91	0	0,008	7,601	
Otrā Izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Vārtīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Diena kopā:		1189	36,68	31,79	187,08	0	0,008	16,182	
otrdiena, 2025. gada 29. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0	0,001	3,804	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	551	14,896	24,934	57,677	0,001	0	4,657	1;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		930	23,84	37,85	112,80	0,001	0,009	14,876	
Otrā Izvēle									
Vārtīti 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	
Diena kopā:		1210	33,77	39,41	168,97	0,001	0,009	23,457	
trešdiena, 2025. gada 30. aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0	0	0,148	
Vārtīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0	0	5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0	0	0,034	1;7
Vaniļas 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	100	54	1,376	3,537	4,113	0	0	2,752	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
kopā:		853	33,28	36,81	93,55	0	0,018	11,999	
Otrā Izvēle									
Vārtīti 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	
Diena kopā:		1133	43,21	38,37	149,72	0	0,018	20,580	