

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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      |
| Vārīti rīsi                       | 200      | 227  | 4,488          | 0,396  | 51,282     | 0    | 0      | 0,924        |          |
| 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                       | 60       | 155  | 5,16           | 0,84   | 30,12      | 0    | 0      | 3,3          | 1        |
| kopā:                             |          | 780  | 25,29          | 24,99  | 111,98     | 0    | 0,006  | 6,895        |          |
| Otrā Izvēle                       |          |      |                |        |            |      |        |              |          |
| Tvaicēti dārzeņi                  | 150      | 45   | 3,735          | 0,375  | 6,189      | 0    | 0      | 4,852        |          |
| Vārīti griķi                      | 150      | 166  | 3,712          | 0,792  | 35,937     | 0    | 0      | 1,584        |          |
| Diena kopā:                       |          | 990  | 32,73          | 26,15  | 154,11     | 0    | 0,006  | 13,331       |          |

| otrdiena, 2025. gada 29. aprīlis       | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki  | Ogļhidrāti | Sāls  | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------|----------|------|----------------|--------|------------|-------|--------|--------------|----------|
| Pusdienas                              |          |      |                |        |            |       |        |              |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu      | 200      | 98   | 2,889          | 5,519  | 9,078      | 0     | 0,001  | 3,043        |          |
| Krējums skābs                          | 5        | 10   | 0,13           | 1,     | 0,135      | 0     | 0      | 0            | 7        |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 200      | 440  | 11,917         | 19,947 | 46,141     | 0,001 | 0      | 3,726        | 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:                                  |          | 795  | 20,14          | 31,48  | 98,99      | 0,001 | 0,009  | 13,184       |          |
| 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:                            |          | 1006 | 27,58          | 32,65  | 141,12     | 0,001 | 0,009  | 19,620       |          |

| 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        |          |
| Vārīti kartupeļi                                      | 200      | 149  | 4,24           | 0,212  | 31,376     | 0    | 0      | 4,452        |          |
| 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        |          |
| Ūdens ar citronu                                      | 200      | 4    | 0,07           | 0,06   | 0,32       | 0    | 0      | 0            |          |
| Rudzu maize                                           | 40       | 104  | 3,44           | 0,56   | 20,08      | 0    | 0      | 2,2          | 1        |
| kopā:                                                 |          | 790  | 31,36          | 36,62  | 80,69      | 0    | 0,018  | 10,336       |          |
| 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:                                           |          | 1000 | 38,80          | 37,79  | 122,81     | 0    | 0,018  | 16,772       |          |