

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

| pirmdiena, 2025. gada 31. marts | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē | 120 | 213 | 13,435 | 16,374 | 3,043 | 0,001 | 0 | 0,283 | 1;7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 200 | 397 | 1,12 | 6,2 | 72, | 0,001 | 0 | 3,4 | 1 |
| Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu | 120 | 66 | 1,598 | 3,835 | 6,209 | 0 | 0,001 | 3,6 | |
| 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 |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | 0 | 0 | 0,7 | |
| kopā: | | 848 | 18,98 | 27,17 | 118,65 | 0,002 | 0,007 | 10,151 | |
| 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: | | 1058 | 26,43 | 28,34 | 160,78 | 0,002 | 0,007 | 16,587 | |

| otrdiena, 2025. gada 1. aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|---------------|----------|----------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar makaroniem | 250 | 127 | 4,2 | 2,526 | 21,785 | 0 | 0 | 1,402 | 1 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Dārzeņu un cūkgaļas sautējums | 250 | 219 | 14,055 | 10,885 | 15,84 | 0 | 0 | 5,695 | |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci | 100 | 97 | 1,615 | 6,796 | 7,439 | 0 | 0 | 1,625 | 10;3;7 |
| Dzērveņu dzēriens | 200 | 56 | 0 | 0 | 14,2 | 0 | 0 | 0 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | 0 | 0 | 3,3 | 1 |
| Kefīrs | 150 | 72 | 4,5 | 3, | 6,75 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| kopā: | | 747 | 29,79 | 26,05 | 96,40 | 0 | 0 | 12,022 | |
| 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: | | 957 | 37,24 | 27,21 | 138,53 | 0 | 0 | 18,458 | |

| trešdiena, 2025. gada 2. aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Burkāni | 100 | 26 | 1, | 0,2 | 4,8 | 0 | 0 | 3,6 | |
| Vistas gaļas kotlete | 70 | 169 | 10,069 | 9,991 | 8,981 | 0 | 0 | 0,082 | 3 |
| Kartupeļu biežputra | 250 | 211 | 6,768 | 2,381 | 39,53 | 0 | 0 | 5,25 | 7 |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 100 | 96 | 1,098 | 9,179 | 2,836 | 0 | 0 | 1,21 | |
| Saldskābmaize | 60 | 137 | 3,78 | 0,6 | 28,8 | 0 | 0 | 2,7 | 1 |
| Vaniļas piens | 200 | 118 | 6,22 | 3,89 | 14,826 | 0 | 0,002 | 0,072 | 7 |
| kopā: | | 757 | 28,94 | 26,24 | 99,77 | 0 | 0,002 | 12,914 | |
| 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: | | 967 | 36,38 | 27,41 | 141,90 | 0 | 0,002 | 19,350 | |

| ceturtdiena, 2025. gada 3. aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Maltās gaļas tomātu mērcē | 120 | 176 | 9,917 | 13,757 | 3,137 | 0 | 0 | 1,038 | |
| 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 |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 74 | 0,93 | 5,186 | 5,961 | 0 | 0,002 | 3,348 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 | 0 | 0,001 | 1,624 | |
| 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: | | 792 | 21,64 | 29,60 | 108,14 | 0 | 0,003 | 11,550 | |
| 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: | | 1015 | 31,93 | 31,74 | 149,57 | 0 | 0,003 | 18,025 | |

| piektdiena, 2025. gada 4. aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar frikadelēm | 300 | 212 | 14,078 | 12,917 | 9,684 | 0 | 0 | 3,425 | 3;9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Ābolu sulas dzēriens | 200 | 69 | 0,1 | 0 | 17,088 | 0 | 0,006 | 0 | |
| Vaniļas krēms | 70 | 182 | 2,838 | 12,741 | 13,99 | 0 | 0,01 | 0 | 7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,32 | 0,102 | 23,644 | 0 | 0,005 | 0,993 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | 0 | 0 | 3,3 | 1 |
| kopā: | | 737 | 22,76 | 28,60 | 94,80 | 0 | 0,021 | 7,718 | |
| 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: | | 947 | 30,20 | 29,77 | 136,92 | 0 | 0,021 | 14,154 | |