

Nedēļas ēdienkarte
Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 2025. gada 6. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	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:		726	21,44	28,51	94,87	0	0,004	7,131	
Launags									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārīti kartupeli	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1;3;5;7;8
Diena kopā:		1302	36,98	48,18	173,30	0	0,009	11,170	

trešdiena, 2025. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	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
Plovs ar cūkgalu	250	328	15,051	11,692	40,471	0,001	0	4,391	
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		646	23,33	19,43	92,79	0,001	0,002	11,552	
Launags									
Cūkgalas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Vārīti kartupeli ar dillēm	150	115	3,308	0,171	24,26	0	0	3,486	
Tomātu mērce	20	11	0,271	0,451	1,457	0	0	0,245	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Prījanīki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:		1261	45,45	40,81	174,11	0,001	0,002	17,101	

ceturtdiena, 2025. gada 8. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeli biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	69	0,805	6,538	2,09	0	0	0,71	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
kopā:		601	25,35	28,46	59,51	0	0,002	6,392	
Launags									
Cepti kartupeli	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,	
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Diena kopā:		1202	41,47	44,25	154,21	0	0,002	16,652	

piektdiena, 2025. gada 9. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	1000	1012	42,614	62,163	68,761	0,002	0	12,81	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0,833	0,133	18,168	0	0,013	0,231	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		1331	49,73	67,06	129,10	0,002	0,019	15,909	
Launags									
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	0,001	0	1,837	1;3;6;7;9
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
"Vanīļas biezpiena sierīnš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Diena kopā:		1958	76,81	95,01	188,42	0,003	0,019	19,016	

sestdiena, 2025. gada 10. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikāsē	100	248	14,607	19,031	4,051	0	0	0,683	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98	0	0	0,4	7
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		722	20,22	28,47	84,57	0,001	0,003	6,883	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Cūkgalas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615	0	0	0,198	1;3
Kartupeli biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Diena kopā:		1437	45,28	57,84	169,69	0,001	0,012	10,976	