

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

otrdiena, 2025. gada 6. maijs	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 griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0	0	3,168	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1,92	3,73	10,667	0	0	2,88	
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
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		964	27,85	33,03	137,76	0	0,006	9,244	

Otrā Izvēle									
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1261	41,58	35,89	193,00	0	0,006	17,877	

trešdiena, 2025. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	320	157	4,622	8,83	14,526	0	0,001	4,869	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	300	394	18,061	14,03	48,565	0,001	0	5,269	
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		858	30,21	27,49	119,85	0,001	0,002	16,168	

Otrā Izvēle									
Vārīti 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:		1138	40,14	29,05	176,02	0,001	0,002	24,749	

ceturtdiena, 2025. gada 8. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	241	14,085	19,39	2,584	0	0	0,317	1;3
Kartupeļu biežputra	280	237	7,58	2,667	44,274	0	0	5,88	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	104	1,208	9,808	3,135	0	0,001	1,065	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Vanīļas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
kopā:		887	35,88	37,63	98,97	0	0,003	10,652	

Otrā Izvēle									
Vārīti 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:		1168	45,81	39,18	155,13	0	0,003	19,233	

piektdiena, 2025. gada 9. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		492	11,76	6,97	93,03	0	0,026	5,665	

Otrā Izvēle									
Vārīti 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:		772	21,69	8,53	149,20	0	0,026	14,246	

sestdiena, 2025. gada 10. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	120	298	17,529	22,837	4,861	0	0	0,82	1;7
Vārīta pasta - makaroni	250	497	1,4	7,75	90,	0,001	0	4,25	1
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98	0	0	0,4	7
Jānogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		978	23,82	35,39	122,87	0,001	0,004	9,070	

Otrā Izvēle									
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1275	37,55	38,26	178,10	0,001	0,004	17,703	