

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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	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
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
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:		894	26,29	32,14	124,00	0	0,006	8,236	
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:		1117	36,59	34,29	165,43	0	0,006	14,711	

trešdiena, 2025. gada 7. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	280	137	4,045	7,727	12,71	0	0,001	4,26	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	280	367	16,857	13,095	45,327	0,001	0	4,918	
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	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		732	26,37	23,10	102,88	0,001	0,002	13,702	
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:		942	33,82	24,27	145,01	0,001	0,002	20,138	

ceturtdiena, 2025. gada 8. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1,3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
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:		814	33,10	33,28	93,38	0	0,003	9,806	
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:		1025	40,55	34,45	135,50	0	0,003	16,242	

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	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:		702	19,21	8,14	135,15	0	0,026	12,101	

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	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Gurķi ar krējumu	100	50	1,	4,16	1,98	0	0	0,4	7
Jāņogu 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:		878	23,54	33,84	104,87	0,001	0,004	8,220	
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:		1101	33,83	35,99	146,29	0,001	0,004	14,695	