

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2024. gada 11. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	100	213	5,427	19,774	3,341	0	0	0,298	1;7
Miežu putrainu putra	200	172	7,328	3,48	28,102	0	0	3,296	1;7
Kāpostu un burkānu salāti	100	71	1,2	5,192	4,967	0	0,001	2,746	
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		631	21,90	32,01	63,24	0	0,001	8,540	

Otrā izvēle	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Prjāņi	40	143	2,16	1,32	30,64	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:		1796	53,11	73,94	208,98	0,002	0,001	14,246	

otrdiena, 2024. gada 12. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	147	9,72	10,071	4,123	0	0	0,672	1;3;7
Kartupeļu un ķirbja biežputra	200	186	3,652	8,99	22,142	0	0	3,848	7
Biezpiena plātsmaize ar dzērvenēm, 120g	60	172	8,349	4,932	23,512	0	0,01	0,343	1;3;7
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0	0	1,95	
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:		687	26,47	29,86	75,87	0	0,010	9,013	
Launags									
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4,264	2,115	13,411	0	0,002	0,382	1;3;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4	0	0	3,3	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Vārīti cisiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Diena kopā:		1151	41,86	41,62	149,82	0	0,012	15,179	

trešdiena, 2024. gada 13. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadalu zupa	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
Pērlu grūbas ar dārzeņiem	200	223	4,708	8,91	30,954	0	0	3,65	1
Kausētā siera mērce	75	121	4,95	9,553	3,66	0	0	0,069	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
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
kopā:		631	16,08	29,66	73,64	0	0,007	11,810	
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	
Launags									
Kakao dzēriens	250	56	2,818	2,982	4,373	0	0	1,064	7
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0	0	0,89	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Banāni	100	86	1,2	0,2	20,	0	0	1,8	
Diena kopā:		1370	42,88	44,20	197,97	0	0,012	22,924	

ceturtdiena, 2024. gada 14. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	150	176	9,737	6,287	19,793	0	0	7,638	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdīņš	10	43	0,8	2,162	5,226	0	0	0,35	1
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9,192	8,071	4,654	0	0	0,436	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	70	34	0,877	1,528	4,05	0	0	2,11	7
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
kopā:		720	21,64	22,73	97,17	0,001	0,009	14,140	
Launags									
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Cepta vistas stilbiņi	100	235	23,376	15,315	0,839	0	0	0,031	
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81	0	0	0	7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Diena kopā:		1565	61,95	61,29	178,42	0,001	0,018	18,066	

piektdiena, 2024. gada 15. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	60	207	16,92	15,236	0,49	0	0	0,127	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0	0	0,034	1;7
Sautēti skābi kāposti mājās gaumē	70	55	1,169	3,038	4,979	0	0,004	1,742	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		554	25,33	24,46	55,08	0	0,005	8,660	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Baltmaize	30	79	2,34	0,63	15,42	0	0	1,14	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36	0	0	0,1	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Diena kopā:		1176	36,90	43,60	143,10	0,001	0,005	13,300	