

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 11. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kūpinātas cūkgaļas mērce ar krējumu	120	255	6,512	23,729	4,009	0	0	0,358	1;7
Miežu putrainu putra	250	215	9,16	4,35	35,127	0	0	4,12	1;7
Kāpostu un burkānu salāti ar tomātiem	100	71	1,2	5,192	4,967	0	0,001	2,746	
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		792	28,03	38,11	83,22	0	0,001	10,524	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Diena kopā:		1480	47,00	63,34	166,82	0,001	0,001	19,072	

otrdiena, 2024. gada 12. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	230	214	4,2	10,338	25,463	0	0	4,426	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	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
kopā:		741	27,88	31,35	84,21	0	0,010	10,141	
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:		951	35,33	32,52	126,34	0	0,010	16,577	

trešdiena, 2024. gada 13. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	122	3,611	6,899	11,348	0	0,001	3,804	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	250	279	5,885	11,138	38,692	0	0	4,562	1
Kausētā siera mērce	100	161	6,6	12,737	4,88	0	0	0,092	7;9
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		820	21,43	36,79	98,70	0	0,009	14,873	
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:		1030	28,87	37,96	140,82	0	0,009	21,309	

ceturtdiena, 2024. gada 14. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,382	26,391	0,001	0	10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņš	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	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kāju 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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		930	26,89	26,66	131,81	0,002	0,009	18,636	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		1145	33,99	27,33	176,46	0,002	0,009	24,181	

piektdiena, 2024. gada 15. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas cepetis	70	241	19,739	17,776	0,571	0	0	0,148	
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0	0	4,897	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	70	75	0,542	7,373	1,647	0	0	0,048	1;7
Sautēti skābi kāposti mājās gaumē	100	79	1,669	4,34	7,113	0	0,006	2,489	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		745	32,09	30,83	80,40	0	0,007	12,506	
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:		956	39,53	32,00	122,52	0	0,007	18,942	