

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

| pirmdiena, 2025. gada 13. janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|-----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Maltas cūkgaļas mērcē | 100 | 160 | 11,491 | 10,089 | 5,818 | 0 | 0 | 0,545 | 1;7 |
| Vārti griķi | 150 | 166 | 3,712 | 0,792 | 35,937 | 0 | 0 | 1,584 | |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci | 100 | 97 | 1,615 | 6,796 | 7,439 | 0 | 0 | 1,625 | 10;3;7 |
| 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: | | 672 | 21,15 | 22,61 | 94,51 | 0 | 0,004 | 6,654 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Cūkgaļas veitnītis tomātu mērcē | 100 | 210 | 14,51 | 13,576 | 7,237 | 0 | 0 | 0,366 | 1;3;7 |
| Vārti 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: | | 1306 | 43,30 | 44,17 | 176,54 | 0 | 0,009 | 11,059 | |

| otrdiena, 2025. gada 14. janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa ar cūkgaļu | 200 | 101 | 3,958 | 5,608 | 8,522 | 0 | 0 | 3,276 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 150 | 330 | 8,902 | 14,953 | 34,466 | 0,001 | 0 | 2,704 | 1 |
| 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: | | 650 | 18,25 | 22,78 | 86,23 | 0,001 | 0,001 | 10,098 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Vārti cīsiņi | 70 | 151 | 7,91 | 11,69 | 3,64 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārti kartupeli ar dillēm | 150 | 115 | 3,308 | 0,171 | 24,26 | 0 | 0 | 3,486 | |
| Tomātu mērcē | 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 | |
| Prjāņiki | 50 | 179 | 2,7 | 1,65 | 38,3 | 0 | 0 | 0 | 1;3;5;8 |
| Diena kopā: | | 1206 | 35,96 | 38,88 | 168,93 | 0,001 | 0,001 | 15,369 | |

| trešdiena, 2025. gada 15. janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Cepta vistas gaļa | 70 | 173 | 15,22 | 11,419 | 1,448 | 0 | 0 | 0,109 | |
| Kartupeli biezu putra | 150 | 127 | 4,06 | 1,429 | 23,718 | 0 | 0 | 3,15 | 7 |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 100 | 86 | 1,006 | 8,173 | 2,612 | 0 | 0,001 | 0,888 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | 0 | 0 | 2,2 | 1 |
| Jogurts | 150 | 135 | 4,95 | 3, | 22,05 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Ūdens ar citronu | 150 | 3 | 0,052 | 0,045 | 0,24 | 0 | 0 | 0 | |
| kopā: | | 627 | 28,73 | 24,63 | 70,15 | 0 | 0,001 | 6,347 | |
| 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: | | 1228 | 44,85 | 40,42 | 164,85 | 0 | 0,001 | 16,607 | |

| ceturtdiena, 2025. gada 16. janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|----------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas gulašs | 100 | 152 | 9,676 | 9,926 | 5,443 | 0 | 0 | 0,71 | |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Vārti rīsi | 150 | 170 | 3,366 | 0,297 | 38,462 | 0 | 0 | 0,693 | |
| Burkānu salāti ar mārutkiem | 100 | 98 | 1,169 | 7,855 | 5,311 | 0 | 0 | 2,88 | 10;3;7 |
| Jāņogu 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: | | 583 | 18,02 | 22,83 | 73,97 | 0 | 0,003 | 7,533 | |
| Launags | | | | | | | | | |
| Kefīra pankūka | 100 | 364 | 11,241 | 15,444 | 43,664 | 0 | 0,009 | 0,045 | 1;3;7 |
| Cūkgaļas kotlete | 50 | 151 | 8,803 | 12,119 | 1,615 | 0 | 0 | 0,198 | 1;3 |
| Kartupeli biezu putra | 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: | | 1298 | 43,07 | 52,20 | 159,09 | 0 | 0,012 | 11,626 | |

| piektdiena, 2025. gada 17. janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|-------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Soļjanka | 200 | 208 | 9,289 | 14,918 | 9,073 | 0 | 0 | 1,151 | 1 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Zemenu 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: | | 527 | 16,41 | 19,82 | 69,41 | 0 | 0,019 | 4,250 | |
| 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 | |
| "Vanīlas biezpiena sieriņš ""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: | | 1154 | 43,49 | 47,77 | 128,73 | 0,001 | 0,019 | 7,357 | |