

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 13. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	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 marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,796	7,439	0	0	1,625	10;3;7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		938	27,73	29,56	138,44	0	0,008	8,919	
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:		1235	41,46	32,42	193,67	0	0,008	17,552	

otrdiena, 2025. gada 14. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	300	151	5,937	8,412	12,783	0	0	4,914	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14,838	24,921	57,442	0,001	0	4,506	1
Marinēti gurķi	100	27	0,8	0,2	6,	0	0	0	
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:		824	22,81	35,06	94,99	0,001	0,001	11,744	
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:		1105	32,74	36,61	151,16	0,001	0,001	20,325	

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	
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	70	181	6,02	0,98	35,14	0	0	3,85	1
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
kopā:		835	35,68	27,01	108,45	0	0,001	10,097	
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:		1116	45,61	28,57	164,62	0	0,001	18,678	

ceturtdiena, 2025. gada 16. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	130	198	12,579	12,903	7,076	0	0	0,924	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti risi	250	284	5,61	0,495	64,103	0	0	1,155	
Burkānu salāti ar mairutkiem	100	98	1,169	7,855	5,311	0	0	2,88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	250	37	0,559	0,108	7,43	0	0,005	1,75	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		846	25,14	30,45	114,48	0	0,005	10,009	
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:		1144	38,87	33,31	169,72	0	0,005	18,642	

piekdiena, 2025. gada 17. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka	300	312	13,933	22,378	13,609	0	0	1,726	1
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:		803	25,70	29,35	106,64	0	0,026	7,391	
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:		1084	35,63	30,91	162,81	0	0,026	15,972	