

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>pirmdiena, 2025. gada 13. janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13,789	12,106	6,981	0	0	0,654	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
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	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzī 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	
<b>kopā:</b>		<b>828</b>	<b>26,43</b>	<b>25,17</b>	<b>121,96</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>8,391</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1051</b>	<b>36,73</b>	<b>27,32</b>	<b>163,39</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>14,866</b>	
<b>otrdiena, 2025. gada 14. janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4,948	7,01	10,652	0	0	4,095	
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	
<b>kopā:</b>		<b>799</b>	<b>21,82</b>	<b>33,65</b>	<b>92,86</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>10,925</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1009</b>	<b>29,27</b>	<b>34,82</b>	<b>134,99</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>17,361</b>	
<b>trešdiena, 2025. gada 15. janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Rudzī maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>722</b>	<b>31,82</b>	<b>25,40</b>	<b>88,17</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>8,497</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>932</b>	<b>39,27</b>	<b>26,56</b>	<b>130,30</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>14,933</b>	
<b>ceturtdiena, 2025. gada 16. janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Burkānu salāti ar mairutkiem	100	98	1,169	7,855	5,311	0	0	2,88	10;3;7
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzī maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>767</b>	<b>22,94</b>	<b>29,34</b>	<b>99,63</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>9,357</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>990</b>	<b>33,23</b>	<b>31,48</b>	<b>141,06</b>	<b>0</b>	<b>0,004</b>	<b>15,832</b>	
<b>piektdiena, 2025. gada 17. janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Soļanka	250	260	11,611	18,648	11,341	0	0	1,439	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
Rudzī 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	
<b>kopā:</b>		<b>752</b>	<b>23,38</b>	<b>25,62</b>	<b>104,37</b>	<b>0</b>	<b>0,026</b>	<b>7,104</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>962</b>	<b>30,82</b>	<b>26,79</b>	<b>146,50</b>	<b>0</b>	<b>0,026</b>	<b>13,540</b>	