

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2024. gada 14. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
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:		671	21,72	22,05	94,81	0	0,004	7,121	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cūkgaļas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0	0	0,366	1;3;7
Vārīti kartupeļi	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:		1305	43,86	43,61	176,83	0	0,009	11,526	

otrdiena, 2024. gada 15. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2,167	4,139	6,809	0	0	2,282	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	439	11,87	19,937	45,954	0,001	0	3,605	1
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	70	43	0,868	3,612	1,848	0	0	0,42	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	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:		697	17,78	29,42	81,81	0,001	0,001	9,325	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārīti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3,308	0,171	24,26	0	0	3,486	
Tomātu mērce	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:		1252	35,48	45,53	164,51	0,001	0,001	14,596	

trešdiena, 2024. gada 16. oktobris	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	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Burkānu salāti ar majonēzi	70	72	0,983	5,966	3,387	0	0	2,016	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Vanīlas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
kopā:		566	28,42	22,34	59,99	0	0,002	7,529	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Cepti kartupeļi	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:		1166	44,54	38,13	154,69	0	0,002	17,789	

ceturtdiena, 2024. gada 17. oktobris	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
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,248	3,397	3,112	0	0	0,859	
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:		531	18,10	18,37	71,78	0	0,003	5,512	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Kartupeļu biežputra	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	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Diena kopā:		1246	43,15	47,74	156,89	0	0,012	9,605	

piektdiena, 2024. gada 18. oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka	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
Zemeņu 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	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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 sierīņš ""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	