

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2024. gada 16. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas frikasē	100	248	14,607	19,031	4,051	0	0	0,683	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,288	1,282	0	0	2,129	
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369	0	0,004	0,801	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		687	17,92	26,40	82,90	0,001	0,004	6,863	

Launags									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Tomātu mērce	50	35	0,892	1,784	3,704	0	0	0,05	1
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26	0	0	0,35	
Diena kopā:		1089	32,53	40,90	135,57	0,001	0,009	9,793	

otrdiena, 2024. gada 17. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8,462	4,808	8,771	0	0	1,384	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12,481	10,069	11,234	0	0	3,883	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	97	1,615	6,796	7,439	0	0	1,625	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	150	42	0	0	10,65	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
kopā:		624	30,63	26,23	65,06	0	0	9,092	

Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1;3;7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	331	8,902	14,953	34,466	0,001	0	2,704	1
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Diena kopā:		1392	51,72	57,01	159,31	0,001	0,009	12,541	

trešdiena, 2024. gada 18. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
kopā:		549	16,78	23,50	66,33	0	0,001	8,634	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0,84	4,65	54,	0,001	0	2,55	1
Siers	30	102	7,44	8,04	0	0	0	0	7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42	0	0	0,86	1;11
Dārzeņu asorti	50	9	0,458	0,1	1,528	0	0	1,109	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Diena kopā:		1089	28,93	37,92	146,49	0,001	0,004	13,853	

ceturtdiena, 2024. gada 19. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeli zupa	200	256	10,068	18,356	12,724	0	0	3,49	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	0	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1;3;5;7;8
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		614	15,72	28,09	69,90	0	0,004	4,590	

Launags									
"Vanīlas biezpiena sieriņš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52	0	0	0,2	
Zaļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	3	12	0	0	2,994	0	0,003	0	
Diena kopā:		1137	39,40	50,26	125,82	0	0,007	7,227	