

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 16. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas frikasē	120	298	17,529	22,837	4,861	0	0	0,82	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	36	1,442	2,288	1,282	0	0	2,129	
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
<b>kopā:</b>		<b>904</b>	<b>22,92</b>	<b>32,09</b>	<b>115,54</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>9,217</b>	

<b>Otrā Izvēle</b>									
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4,001	0,578	29,288	0	0	1,898	1
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1087</b>	<b>30,65</b>	<b>33,04</b>	<b>151,02</b>	<b>0,001</b>	<b>0,006</b>	<b>15,967</b>	

otrdiena, 2024. gada 17. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0	0	1,73	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,586	14,043	0	0	4,854	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	117	1,938	8,155	8,927	0	0	1,95	10;3;7
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>784</b>	<b>37,91</b>	<b>31,59</b>	<b>85,14</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,834</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>994</b>	<b>45,35</b>	<b>32,76</b>	<b>127,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,270</b>	

trešdiena, 2024. gada 18. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Vārīti cisiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
<b>kopā:</b>		<b>793</b>	<b>21,19</b>	<b>32,82</b>	<b>101,58</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>12,240</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>1004</b>	<b>28,64</b>	<b>33,98</b>	<b>143,71</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>18,676</b>	

ceturtdiena, 2024. gada 19. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	250	320	12,585	22,945	15,905	0	0	4,362	3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1;3;5;7;8
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>798</b>	<b>21,71</b>	<b>33,24</b>	<b>97,43</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>7,662</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>29,15</b>	<b>34,40</b>	<b>139,56</b>	<b>0</b>	<b>0,006</b>	<b>14,098</b>	