

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 2024. gada 19. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas 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
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
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:		551	18,79	18,58	75,03	0	0,003	7,944	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Kefira 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:		1266	43,85	47,95	160,14	0	0,012	12,037	

trešdiena, 2024. gada 20. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0	0,001	2,022	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	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:		750	19,63	29,03	93,56	0,001	0,002	12,027	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Vārti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārti 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:		1306	37,33	45,13	176,27	0,001	0,002	17,298	

ceturtdiena, 2024. gada 21. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	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
Vaniļas 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	Oghidrāti	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	

piektdiena, 2024. gada 22. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu 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
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:		575	17,19	23,25	73,06	0	0,019	6,589	

Launags	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Oghidrāti	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	
"Vaniļas biežpiena 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:		1203	44,27	51,21	132,38	0,001	0,019	9,696	