

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

otrdiena, 2024. gada 19. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas 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
Vārti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		733	23,83	25,25	99,84	0	0,004	10,065	

Otrā Izvēle									
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	
Diena kopā:		956	34,13	27,40	141,27	0	0,004	16,540	

trešdiena, 2024. gada 20. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,078	0	0,001	3,043	
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
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889	
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	
kopā:		808	20,38	36,16	90,37	0,001	0,003	12,762	

Otrā Izvēle									
Vārti 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	
Diena kopā:		1018	27,83	37,33	132,50	0,001	0,003	19,198	

ceturtdiena, 2024. gada 21. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	100	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
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Vaniļas piens	200	118	6,22	3,89	14,826	0	0,002	0,072	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
kopā:		721	33,49	26,64	83,18	0	0,002	10,561	

Otrā Izvēle									
Vārti 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	
Diena kopā:		931	40,94	27,81	125,30	0	0,002	16,997	

piektdiena, 2024. gada 22. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	320	12,585	22,945	15,905	0	0	4,362	3;9
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
Rudzu 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	
kopā:		812	24,35	29,92	108,93	0	0,026	10,027	

Otrā Izvēle									
Vārti 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	
Diena kopā:		1023	31,80	31,08	151,06	0	0,026	16,463	