

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 2. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		774	25,75	25,65	108,62	0	0,006	8,083	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Vārīts kuskuss	150	178	6,562	1,771	35,238	0	0	1,623	1;9
Diena kopā:		997	36,05	27,79	150,04	0	0,006	14,558	

otrdiena, 2024. gada 3. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	197	9,433	12,993	10,183	0,001	0	2,756	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	328	15,051	11,692	40,471	0,001	0	4,391	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0	0	2,88	7
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		782	29,81	30,70	94,43	0,002	0,008	13,562	
Otrā izvēle									
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	
Diena kopā:		992	37,26	31,87	136,56	0,002	0,008	19,998	

trešdiena, 2024. gada 4. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	7
Vaniļas piens	200	118	6,22	3,89	14,826	0	0,002	0,072	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0	0,001	2,889	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
kopā:		736	31,10	28,19	87,12	0	0,003	11,239	
Otrā izvēle									
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	
Diena kopā:		947	38,55	29,36	129,25	0	0,003	17,675	

ceturtdiena, 2024. gada 5. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	141	11,323	6,892	8,767	0	0,001	0,462	
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	1
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
Rabarberu dzēriens	150	40	0,198	0,033	9,444	0	0,009	1,056	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
kopā:		823	21,46	26,58	112,09	0,001	0,010	7,228	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		1038	28,56	27,26	156,74	0,001	0,010	12,773	

piektdiena, 2024. gada 6. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10,366	16,038	10,109	0	0,001	2,371	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kanēļa smalkmaizīte	70	244	4,098	8,693	36,865	0	0,013	0,936	1;3
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		722	20,86	27,09	95,86	0	0,015	8,931	
Otrā izvēle									
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	
Diena kopā:		933	28,30	28,26	137,99	0	0,015	15,367	