

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 20. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbatumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgala krējuma mērcē	100	177	11,196	13,645	2,536	0,001	0	0,236	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:		615	14,50	21,01	81,39	0,002	0,004	6,416	
Launags									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Tomātu mērcē	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
Zāļu 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:		1018	29,12	35,52	134,05	0,002	0,009	9,346	
otrdiena, 2025. gada 21. janvāris									
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									
Cepti kartupeli	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54	0	0	0	7
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2	0	0	1,8	1
Vafeles	50	3	0,036	0,146	0,272	0	0	0	1;3;7
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3	0	0	0,5	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Diena kopā:		1047	39,47	39,50	129,86	0	0,005	16,852	
trešdiena, 2025. gada 22. janvāris									
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
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
kopā:		606	21,14	26,14	71,02	0	0,002	7,064	
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:		1146	33,29	40,56	151,18	0,001	0,005	12,283	
ceturtdiena, 2025. gada 23. janvāris									
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērcē	100	147	8,264	11,464	2,614	0	0	0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0	0,002	3,348	
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
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	
kopā:		610	16,92	22,57	83,77	0	0,003	9,343	
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
Zāļu 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:		1378	38,01	53,34	178,02	0,001	0,012	12,792	
piektdiena, 2025. gada 24. janvāris									
Pusdienas									
Gulašzupa	200	212	11,179	15,545	6,953	0	0	1,116	
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	
Panna cotta	50	96	2,029	6,726	6,865	0	0,005	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
kopā:		530	15,58	24,65	60,59	0	0,014	3,209	
Launags									
"Vanīļas biežpiena 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	
Zāļu 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:		1054	39,26	46,83	116,51	0	0,017	5,846	