

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 20. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	130	230	14,554	17,739	3,296	0,001	0	0,306	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	457	1,288	7,13	82,8	0,001	0	3,91	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	
kopā:		896	20,11	27,92	124,78	0,002	0,006	9,213	
Otrā izvēle									
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0	0	2,53	1
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1139	30,42	29,19	172,08	0,002	0,006	18,212	

otrdiena, 2025. gada 21. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	300	169	12,693	7,212	13,157	0	0	2,075	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	279	18,721	15,104	16,851	0	0	5,825	
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	250	70	0	0	17,75	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,	0	0	0	7
kopā:		907	44,77	37,31	96,08	0	0	13,150	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1187	54,70	38,87	152,24	0	0	21,731	

trešdiena, 2025. gada 22. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Vārīti cīsiņi	80	173	9,04	13,36	4,16	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	300	254	8,121	2,858	47,436	0	0	6,3	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
Vanīlas piens	250	147	7,775	4,862	18,532	0	0,002	0,09	7
kopā:		965	31,06	39,48	120,50	0	0,002	11,350	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1246	40,99	41,04	176,67	0	0,002	19,931	

ceturtdiena, 2025. gada 23. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,917	13,757	3,137	0	0	1,038	
Vārīti griķi	300	331	7,425	1,584	71,874	0	0	3,168	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	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	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		907	24,67	30,21	131,77	0	0,003	13,584	
Otrā izvēle									
Vārīts kuskuss	200	238	8,749	2,362	46,984	0	0	2,164	1;9
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1204	38,40	33,07	187,01	0	0,003	22,217	

piektdiena, 2025. gada 24. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	300	319	16,768	23,318	10,429	0	0	1,673	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Panna cotta	70	134	2,841	9,416	9,611	0	0,007	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		813	25,47	35,68	95,43	0	0,020	5,966	
Otrā izvēle									
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Diena kopā:		1093	35,40	37,23	151,60	0	0,020	14,547	