

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2025. gada 20. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēta cūkgaļa krējuma mērcē	120	213	13,435	16,374	3,043	0,001	0	0,283	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,001	0	3,4	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:		818	18,82	25,63	113,72	0,002	0,006	8,680	
Otrā izvēle									
Vārītas pērļu grūbas	150	138	4,001	0,578	29,288	0	0	1,898	1
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		1001	26,56	26,58	149,20	0,002	0,006	15,430	

otrdiena, 2025. gada 21. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	141	10,577	6,01	10,964	0	0	1,73	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	250	233	15,601	12,586	14,043	0	0	4,854	
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	200	56	0	0	14,2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75	0	0	0	7
kopā:		784	37,91	31,59	85,14	0	0	11,834	
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:		994	45,35	32,76	127,27	0	0	18,270	

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	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	250	211	6,768	2,381	39,53	0	0	5,25	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
Vaniļas piens	200	118	6,22	3,89	14,826	0	0,002	0,072	7
kopā:		872	27,02	36,37	108,37	0	0,002	10,282	
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:		1082	34,47	37,53	150,50	0	0,002	16,718	

ceturtdiena, 2025. gada 23. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas tomātu mērcē	120	176	9,917	13,757	3,137	0	0	1,038	
Vārīti griķi	250	276	6,188	1,32	59,895	0	0	2,64	
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	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		792	21,64	29,60	108,14	0	0,003	11,550	
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:		1015	31,93	31,74	149,57	0	0,003	18,025	

piektdiena, 2025. gada 24. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	250	266	13,974	19,431	8,691	0	0	1,394	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	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:		743	22,66	31,79	89,42	0	0,018	5,687	
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:		953	30,10	32,96	131,55	0	0,018	12,123	