

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 25. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļa sīpolu krējuma mērcē	100	248	16,759	18,886	2,826	0	0	0,536	1;7;9
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:		854	22,15	28,14	113,51	0,001	0,006	8,933	
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:		1037	29,88	29,09	148,98	0,001	0,006	15,683	

otrdiena, 2024. gada 26. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	107	4,13	1,011	20,092	0	0	2,293	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	250	354	16,326	25,513	14,917	0	0	5,911	9
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	120	43	1,491	2,966	3,043	0	0	1,453	
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
kopā:		750	27,37	32,33	86,19	0	0	12,957	
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:		960	34,81	33,50	128,32	0	0	19,393	

trešdiena, 2024. gada 27. novembris	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	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		727	24,04	26,89	95,83	0	0	5,920	
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:		950	34,33	29,04	137,25	0	0	12,395	

ceturtdiena, 2024. gada 28. novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Auglis	150	84	1,185	0,375	18,3	0	0	1,05	
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
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
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	57	1,504	2,62	6,943	0	0	3,618	7
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8	0	0	2,7	1
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
kopā:		776	28,91	25,99	103,50	0	0,001	14,757	
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:		987	36,35	27,15	145,63	0	0,001	21,193	

piektdiena, 2024. gada 29. novembris	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
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644	0	0,005	0,993	
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	