

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

pirmdiena, 2025. gada 27. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgālas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0	0	1,155	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Biešu salāti	120	101	1,71	6,114	9,696	0	0	2,85	
Ābolu sulas dzēriens	250	86	0,125	0	21,36	0	0,008	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>908</b>	<b>26,75</b>	<b>30,23</b>	<b>130,91</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>7,601</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1189</b>	<b>36,68</b>	<b>31,79</b>	<b>187,08</b>	<b>0</b>	<b>0,008</b>	<b>16,182</b>	

otrdiena, 2025. gada 28. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3,611	6,899	11,348	0	0,001	3,804	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	551	14,896	24,934	57,677	0,001	0	4,657	1;9
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
<b>kopā:</b>		<b>930</b>	<b>23,84</b>	<b>37,85</b>	<b>112,80</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>14,876</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1210</b>	<b>33,77</b>	<b>39,41</b>	<b>168,97</b>	<b>0,001</b>	<b>0,009</b>	<b>23,457</b>	

trešdiena, 2025. gada 29. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vārīti cisiņi (MK172)	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
Jogurts	250	225	8,25	5,	36,75	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1,704	5,035	6,101	0	0,001	3,467	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
<b>kopā:</b>		<b>886</b>	<b>32,35</b>	<b>27,15</b>	<b>124,89</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>13,067</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1167</b>	<b>42,28</b>	<b>28,71</b>	<b>181,06</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	<b>21,648</b>	

ceturtdiena, 2025. gada 30. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	120	115	1,317	11,015	3,404	0	0,001	1,452	
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
<b>kopā:</b>		<b>842</b>	<b>21,68</b>	<b>28,42</b>	<b>112,66</b>	<b>0,001</b>	<b>0,011</b>	<b>7,470</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Tvaicēti dārzeņi	200	60	4,98	0,5	8,252	0	0	6,469	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1129</b>	<b>31,15</b>	<b>29,32</b>	<b>172,19</b>	<b>0,001</b>	<b>0,011</b>	<b>14,863</b>	

piektdiena, 2025. gada 31. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	300	385	15,102	27,534	19,086	0	0	5,235	3;9
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	80	207	6,88	1,12	40,16	0	0	4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>933</b>	<b>27,31</b>	<b>38,87</b>	<b>114,88</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>12,895</b>	
<b>Otrā izvēle</b>									
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	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1213</b>	<b>37,24</b>	<b>40,43</b>	<b>171,04</b>	<b>0</b>	<b>0,014</b>	<b>21,476</b>	