

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2025. gada 27. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	120	245	14,113	18,656	5,411	0	0	0,296	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0	0	2,375	
Ābolu sulas dzēriens	200	69	0,1	0	17,088	0	0,006	0	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		780	25,29	24,99	111,98	0	0,006	6,895	
Otrā izvēle									
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Diena kopā:		990	32,73	26,15	154,11	0	0,006	13,331	

otrdiena, 2025. gada 28. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2,889	5,519	9,078	0	0,001	3,043	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	440	11,917	19,947	46,141	0,001	0	3,726	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
kopā:		795	20,14	31,48	98,99	0,001	0,009	13,184	
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:		1006	27,58	32,65	141,12	0,001	0,009	19,620	

trešdiena, 2025. gada 29. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi (MK172)	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
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	110	70	1,562	4,616	5,592	0	0,001	3,178	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32	0	0	0	
Rudzu maize	50	130	4,3	0,7	25,1	0	0	2,75	1
kopā:		745	27,21	23,45	103,58	0	0,001	11,178	
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:		956	34,66	24,61	145,71	0	0,001	17,614	

ceturtdiena, 2025. gada 30. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	100	96	1,098	9,179	2,836	0	0	1,21	
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
kopā:		823	21,46	26,58	112,09	0,001	0,010	7,228	
Otrā izvēle									
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Tvaicēti dārzeņi	150	45	3,735	0,375	6,189	0	0	4,852	
Diena kopā:		1038	28,56	27,26	156,74	0,001	0,010	12,773	

piektdiena, 2025. gada 31. janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	320	12,585	22,945	15,905	0	0	4,362	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	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		817	23,08	34,00	101,66	0	0,014	10,922	
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:		1027	30,52	35,17	143,78	0	0,014	17,358	