

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2024. gada 9. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas strogonovs	100	224	12,099	17,34	4,883	0	0	0,237	1,7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0	0	0,693	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0	0,001	3,	
Ābolu sulas dzēriens	150	52	0,075	0	12,816	0	0,004	0	
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:		660	21,10	21,64	93,62	0	0,005	6,830	
Launags									
Cūkgalas veltnītis tomātu mērcē	100	210	14,51	13,576	7,237	0	0	0,366	1,3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0	0	3,339	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Cukurs baltais	5	20	0	0	4,99	0	0,005	0	
Cepumi "Skolas"	50	234	3,6	7,45	34,05	0	0	0	1,3;5;7;8
Diena kopā:		1294	43,24	43,20	175,64	0	0,010	11,235	

otrdiena, 2024. gada 10. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zīnu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0	0	4,076	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8,902	14,953	34,466	0,001	0	2,704	1
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822	0	0,001	1,218	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		732	20,70	29,83	87,75	0,001	0,001	13,778	
Launags									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	7
Vārīti kartupeļi ar dillēm	150	115	3,308	0,171	24,26	0	0	3,486	
Tomātu mērce	20	11	0,271	0,451	1,457	0	0	0,245	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
Sēklu maize	30	89	3,15	1,92	14,13	0	0	1,29	1;11
Gurki	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Prjāņki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:		1288	38,40	45,93	170,45	0,001	0,001	19,049	

trešdiena, 2024. gada 11. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05	0	0	0	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
kopā:		627	28,73	24,63	70,15	0	0,001	6,347	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	257	5,2	8,494	38,48	0	0	5,46	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Tomāti	100	17	1,	0,2	2,6	0	0	1,	
"Kukurūzas pārslu sausās brokastis ""Milzu"" (neglazētas)"	50	189	3,6	1,9	37,	0	0	2,9	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75	0	0	0	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6	0	0	0,9	1
Diena kopā:		1228	44,85	40,42	164,85	0	0,001	16,607	

ceturtdiena, 2024. gada 12. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa gulašs	100	152	9,676	9,926	5,443	0	0	0,71	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22	0	0	0	7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Jānogu dzēriens	150	22	0,335	0,064	4,458	0	0,003	1,05	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
kopā:		551	18,79	18,58	75,03	0	0,003	7,944	
Launags									
Kefīra pankūka	100	364	11,241	15,444	43,664	0	0,009	0,045	1,3;7
Cūkgalas kotlete	50	151	8,803	12,119	1,615	0	0	0,198	1,3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019	0	0	0	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9	0	0	0	
Diena kopā:		1266	43,85	47,95	160,14	0	0,012	12,037	

piektdiena, 2024. gada 13. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Solanka	200	208	9,289	14,918	9,073	0	0	1,151	1
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	70	78	0,833	0,133	18,168	0	0,013	0,231	1
Piens	100	48	3,2	2,	4,5	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04	0	0	1,1	1
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159	0	0,006	1,068	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		527	16,41	19,82	69,41	0	0,019	4,250	
Launags									
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	0,001	0	1,837	1,3;6;7;9
Gurki ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
"Vanīlas biežpiena sierīnš ""Baltais"""	38	156	8,094	9,31	9,918	0	0	0	7
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Tēja	200	3	0,52	0,102	0,016	0	0	0	
Diena kopā:		1154	43,49	47,77	128,73	0,001	0,019	7,357	