

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2024. gada 9. decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdiēnas									
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14,518	20,808	5,86	0	0	0,285	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0	0	0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0	0,001	3,	
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
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		830	26,39	25,49	121,72	0	0,007	8,209	
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:		1053	36,69	27,64	163,15	0	0,007	14,684	
otrdiena, 2024. gada 10. decembris									
Pusdiēnas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0	0	5,435	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135	0	0	0	7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14,838	24,921	57,442	0,001	0	4,506	1
Burkānu salāti ar majonēzi	100	102	1,405	8,524	4,839	0	0	2,88	10;3;7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43	0	0,001	1,624	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		892	25,21	40,75	95,99	0,001	0,001	15,145	
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:		1102	32,66	41,91	138,11	0,001	0,001	21,581	
trešdiena, 2024. gada 11. decembris									
Pusdiēnas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15,22	11,419	1,448	0	0	0,109	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	86	1,006	8,173	2,612	0	0,001	0,888	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
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	
kopā:		722	31,82	25,40	88,17	0	0,001	8,497	
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:		932	39,27	26,56	130,30	0	0,001	14,933	
ceturtdiena, 2024. gada 12. decembris									
Pusdiēnas									
Vistas gaļas gulašs	120	183	11,611	11,911	6,532	0	0	0,853	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0	0	2,112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944	0	0,004	1,4	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		733	23,83	25,25	99,84	0	0,004	10,065	
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:		956	34,13	27,40	141,27	0	0,004	16,540	
piektdiena, 2024. gada 13. decembris									
Pusdiēnas									
Solanka	250	260	11,611	18,648	11,341	0	0	1,439	1
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405	0	0	0	7
Zemeņu uzpūtenis	100	112	1,19	0,19	25,954	0	0,018	0,33	1
Piens	120	58	3,84	2,4	5,4	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
Augļu dzēriens	250	81	0,394	0,292	18,949	0	0,008	1,335	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
kopā:		752	23,38	25,62	104,37	0	0,026	7,104	
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:		962	30,82	26,79	146,50	0	0,026	13,540	