

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

pirmdiena, 2025. gada 19. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgālas 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 20. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 cūkgālu 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 21. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Cūkgālas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0	0	4,2	7
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4	0	0	0	7
Jauno kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļas mērci	100	54	1,376	3,537	4,113	0	0	2,752	
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:		721	29,22	27,03	87,80	0	0	9,430	
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:		931	36,67	28,20	129,92	0	0	15,866	

ceturtdiena, 2025. gada 22. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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 23. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar makaroniem	300	225	13,547	17,498	3,329	0	0	1,79	1;3
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Panna cotta	70	134	2,841	9,416	9,611	0	0,007	0	7
Ogu ķīselis	120	118	0,384	0,122	28,373	0	0,006	1,192	
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2	0	0	0,7	
Augļu un ogu dzēriens	250	39	0,39	0,34	8,038	0	0,001	2,03	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12	0	0	3,3	1
kopā:		747	23,37	30,47	91,94	0	0,014	9,012	
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:		958	30,82	31,63	134,07	0	0,014	15,448	