

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

pirmdiena, 2025. gada 26. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas gulašs	100	204	11,76	15,547	4,509	0	0	0,247	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0	0	1,584	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44	0	0	0	7
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0	0	2,4	
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:		726	21,44	28,51	94,87	0	0,004	7,131	
Launags									
Vārīti cīsiņi	70	151	7,91	11,69	3,64	0	0	0	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	
Zaļu 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:		1302	36,98	48,18	173,30	0	0,009	11,170	
otrdiena, 2025. gada 27. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Aukstā biešu zupa ar kartupeļiem un desu	200	119	4,402	5,432	12,808	0,001	0,004	1,47	1;10;3;7
Plovs ar cūkgaļu	250	328	15,051	11,692	40,471	0,001	0	4,391	
Gurķi	100	12	0,6	0,2	1,8	0	0	0,5	
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:		642	24,52	18,34	92,18	0,002	0,005	10,479	
Launags									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12,324	16,966	2,261	0	0	0,278	1;3
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	
Zaļu 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
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9	0	0	0,25	
Prjāņiki	50	179	2,7	1,65	38,3	0	0	0	1;3;5;8
Diena kopā:		1257	46,63	39,72	173,51	0,002	0,005	16,028	
trešdiena, 2025. gada 28. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gulašzupa	200	212	11,179	15,545	6,953	0	0	1,116	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27	0	0	0	7
Cepums ar ievārījumu	40	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:		531	18,30	20,44	67,29	0	0,019	4,215	
Launags									
Pasta ar sieru	200	400	17,026	18,081	35,301	0,001	0	1,837	1;3;6;7;9
Gurķi ar dillēm	100	13	0,65	0,21	1,882	0	0	0,57	
"Vanīļas biezpiena sieriņš ""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:		1159	45,38	48,40	126,61	0,001	0,019	7,322	
ceturtdiena, 2025. gada 29. maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīti cīsiņi	50	108	5,65	8,35	2,6	0	0	0	7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0	0	3,15	7
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	69	0,805	6,538	2,09	0	0	0,71	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08	0	0	2,2	1
Vanīļas piens	150	88	4,665	2,917	11,12	0	0,002	0,054	7
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24	0	0	0	
kopā:		498	18,67	19,84	59,85	0	0,002	6,114	
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:		1099	34,79	35,63	154,55	0	0,002	16,374	