

2025.g. 11. septembris

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		282	9,75	8,27	41,34	0,200	0,400	4,710	
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4,407	5,817	9,093	0,342		3,612	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Cūkgaļas strogonovs	80	162	9,233	12,229	3,86	0,24		0,131	7,
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		636	26,43	27,38	71,07	0,802	0,350	7,535	
Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1,087	0,215	23,558		15,	0,471	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		276	9,33	8,75	39,87	0	15,000	1,341	
Diena kopā:		1194	45,51	44,39	152,29	1,002	15,750	13,586	
otrdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	147	10,536	10,17	2,457	0,1		0,026	3;7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		251	12,99	15,73	13,01	0,100	0	1,136	
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	150	101	1,581	7,397	6,859	0,6		2,176	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1,17	0,615	7,71	0,015		0,57	1,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		641	18,80	28,02	70,05	1,305	0,140	6,690	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15,597	3,406	8,627		5,		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Sagriezts arbūzs vai melone	100	37	0,6	0,2	8,3			0,2	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		266	16,54	3,76	40,58	0	10,000	1,193	
Diena kopā:		1158	48,33	47,50	123,63	1,405	10,140	9,019	
trešdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		305	10,85	9,78	44,26	0,200	0,200	2,720	
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	214	11,155	15,594	6,487	0,28		0,468	1;3
Vārīti risi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Skābā krējuma kīpoku mērce	20	42	0,552	4,161	0,631	0,02	0,02	0,007	7,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,

Zemeņu mērce	100	52	0,64	0,32	11,196		5,	1,28	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		603	18,77	28,08	67,14	0,450	9,520	3,848	

Launags

Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		308	5,21	12,72	42,08	0,150	0	7,395	
Diena kopā:		1217	34,82	50,57	153,48	0,800	9,720	13,963	

ceturtdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
kopā:		205	7,10	7,19	28,06	0,200	2,000	1,510	

Pusdienas

Biešu zupa ar frikadeļem	150	139	7,136	9,431	6,317	0,189	0,15	1,436	3,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	110	8,681	7,833	1,249	0,32		0,712	
Vārtīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0,994	2,237	2,041	0,07	0,35	0,868	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		555	24,83	22,31	61,88	0,779	0,500	9,668	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8,459	21,713	37,716	0,3		1,22	1;3;7
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		443	9,27	27,76	38,53	0,300	0	1,220	
Diena kopā:		1203	41,19	57,26	128,48	1,279	2,500	12,398	

piektdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		270	9,03	7,55	41,79	0,200	0,200	1,125	

Pusdienas

Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6		1,623	4;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10,114	8,36	35,752	0,6		1,779	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0,827	6,242	0,947	0,03	0,03	0,011	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		569	24,19	24,31	62,29	1,230	0,030	5,533	

Launags

Biezpiens ar krējumu	100	107	17,36	2,45	3,87				7,
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Cepumi	30	135	2,31	4,41	21,12				1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0,026	0,051	0,008				
kopā:		323	21,54	11,44	32,31	0	0	0,870	
Diena kopā:		1162	54,77	43,30	136,40	1,430	0,230	7,528	