

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5-6kl

Enerģētisk

ā vērtība

Svars (kkal)

Olbaltu
mvielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvi
elas

Alerģ
eni

pirmdiena, 9.februāris

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu	250	179	9.6678	7.223	18.677	0.25	0	6.7941	9.
Maltas cūkgaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.48	0	0.6542	1;7
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.23	0	2.4288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4	0	1.035	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>819.775</i>	<i>35.026</i>	<i>25.536</i>	<i>109.305</i>	<i>0.96</i>	<i>1.6</i>	<i>15.96</i>	

otrdiena, 10.februāris

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.25	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.7082	8.9329	4.8987	0.09	0	0.6395	
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.18	0	0.8316	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>731.832</i>	<i>29.686</i>	<i>24.599</i>	<i>96.378</i>	<i>0.72</i>	<i>0.5</i>	<i>9.775</i>	

trešdiena, 11.februāris

Pusdienas

Maltas cūkgaļas velnītis	80	215	15.508	14.4364	5.3678	0.1108	0	0.5381	1;3;7
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.8273	6.2417	0.947	0.03	0.03	0.0105	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.23	0	5.1198	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas m	100	45	1.392	2.176	4.956	0.0002	0.5	2.84	
Jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.7064	29.268	0	0	0.858	7.
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.
<i>Kopā:</i>		<i>735.63</i>	<i>30.587</i>	<i>25.863</i>	<i>93.167</i>	<i>0.371</i>	<i>5.53</i>	<i>10.718</i>	

ceturtdiena, 12.februāris

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.0016	10.3492	10.8153	0.75	2.	3.8692	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	80	244	12.7486	17.8221	7.4132	0.32	0	0.5344	1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.18	0	3.78	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.2	0	2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>765.097</i>	<i>25.235</i>	<i>35.826</i>	<i>82.359</i>	<i>1.45</i>	<i>3.</i>	<i>14.408</i>	

otrdiena, 13.janvāris

Pusdienas

Lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14.2224	7.2156	23.7878	0	0	5.5162	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņi	180	346	16.1224	13.9907	38.1051	1.152	0	1.4085	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857	0	0	0.0215	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>836.971</i>	<i>40.843</i>	<i>30.768</i>	<i>97.1</i>	<i>1.152</i>	<i>0</i>	<i>9.146</i>	

