

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5-6kl

Enerģētisk

ā vērtība

Svars (kkal)

Olbaltu
mvielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Šķiedrvi
elas

Alerģi
eni

pirmdienā, 16.februāris

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	250	95	1.8118	5.211	9.9128	1.	0	2.8345	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļa karija mērcē	100	185	12.1834	13.4817	3.1515	0.267	0	0.3354	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un	110	114	1.7105	7.4311	7.3438	0.0176	0	1.7875	3;7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>751.992</i>	<i>25.506</i>	<i>24.79</i>	<i>103.598</i>	<i>1.567</i>	<i>5.</i>	<i>9.972</i>	

otrdiena, 17.februāris

Pusdienas

Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar ķirbi	80	176	10.7302	10.648	8.5552	0.32	0	1.0804	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.1	0	1.878	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Mīkstsais smilšu cepums ar ievārījumu	50	185	2.654	11.234	18.0985	0	1.75	0	1;3;7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>722.343</i>	<i>26.084</i>	<i>23.311</i>	<i>97.191</i>	<i>0.538</i>	<i>0</i>	<i>10.126</i>	

trešdiena, 18.februāris

Pusdienas

Frikadeļu zupa	200	99	4.9169	3.1767	12.239	0.22	0	2.1555	9.
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.4362	10.3174	2.3776	0.36	0	0.7785	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10.0737	4.9923	59.3775	0.72	0	0	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	57	1.278	3.7764	4.5756	0.09	0.9	2.6001	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
<i>Kopā:</i>		<i>853.348</i>	<i>35.553</i>	<i>31.537</i>	<i>105.135</i>	<i>1.59</i>	<i>0.9</i>	<i>6.894</i>	

ceturtdiena, 19.februāris

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.456	0	4.8163	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Vārīti griķi	170	188	4.2075	0.8976	40.7286	0.17	0	1.7952	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.3268	1.9391	0.941	0.02	0	0.0897	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	70	82	1.611	6.6598	4.5459	0.21	1.05	2.7608	11.
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>799.756</i>	<i>28.527</i>	<i>36.172</i>	<i>89.199</i>	<i>1.136</i>	<i>2.05</i>	<i>13.873</i>	

piektdiena, 20.februāris

Pusdienas

Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.6582	4.4262	10.0618	0.25	0.25	3.8808	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Plovs ar cūkgaļu	250	509	19.28	20.7248	61.524	1.	0	2.9893	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>939.549</i>	<i>35.778</i>	<i>36.187</i>	<i>116.06</i>	<i>1.35</i>	<i>1.25</i>	<i>13.059</i>	

