

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5-6kl

Enerģētisk

ā vērtība

Svars (kkal)

Olbaltu
mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvi
elas

Alerģi
eni

pirmdienā, 13.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem	90	132	9.7659	9.7124	1.4049	0.36	0	0.8014	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mēr	100	38	1.663	1.782	3.7568	0.5	0	2.1401	7.
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>826.364</i>	<i>35.049</i>	<i>25.922</i>	<i>110.609</i>	<i>1.86</i>	<i>0</i>	<i>8.989</i>	

otrdiena, 14.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa	250	159	1.8225	12.7575	9.4625	0.25	0	3.7225	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Cūkgaļas bumbiņa ar dāržeņiem	70	140	9.624	9.506	3.8351	0.2016	0	0.7212	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.1	0.5	1.24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>723.054</i>	<i>24.533</i>	<i>28.887</i>	<i>89.028</i>	<i>0.762</i>	<i>1.</i>	<i>15.188</i>	

trešdiena, 15.aprīlis

Pusdienas

Maltas cūkgaļas veltnītis	60	161	11.631	10.8273	4.0258	0.2493	0	0.4036	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16	0	2.264	
Rīsu krēms	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0.024	2.5	0.1109	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
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>778.738</i>	<i>29.836</i>	<i>26.152</i>	<i>103.511</i>	<i>0.833</i>	<i>7.5</i>	<i>10.172</i>	

ceturtdiena, 16.aprīlis

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar dāržeņiem	250	148	9.0125	9.458	6.605	0.25	0	3.4312	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas Chili Con Carne	100	171	11.5552	12.3324	3.136	0.2	0	1.062	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8	0	0	1.
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un €	100	49	1.2645	3.1985	3.7765	0.1	0	2.5825	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>715.94</i>	<i>30.562</i>	<i>28.645</i>	<i>82.334</i>	<i>0.75</i>	<i>0</i>	<i>11.388</i>	

piektdiena, 17.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	182	8.3578	12.8434	8.3949	0.2	0.66	2.1199	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Plovs ar vistas gaļu	250	465	17.4855	13.9885	66.774	1.	0	3.0942	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0.04	0.24	0.7491	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Ūdens ar citrusaugļiem	0	0	0	0	0	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>876.42</i>	<i>30.719</i>	<i>32.969</i>	<i>112.597</i>	<i>1.24</i>	<i>6.9</i>	<i>9.231</i>	

