

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5-6kl

Enerģētisk

ā vērtība

Svars (kkal)

Olbaltu

mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvi

elas

Alerģ

eni

pirmdienā, 20.aprīlis

Pusdienas

Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.6766	4.8722	15.6953	0.2125	0	1.9283	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas strogonovs	100	203	11.541	15.2858	4.8253	0.3	0	0.1633	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>817.859</i>	<i>28.657</i>	<i>26.193</i>	<i>115.126</i>	<i>0.713</i>	<i>0</i>	<i>8.492</i>	

otrdiena, 21.aprīlis

Pusdienas

Soļanka	250	80	2.1052	2.7662	11.5776	0.25	0	3.6953	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Cūkgaļas kotlete	70	221	12.6239	17.0867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	42	0.5516	4.1612	0.6313	0.02	0.02	0.007	7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas	80	42	0.957	2.8456	3.0505	0.06	0.22	1.8259	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>736.825</i>	<i>26.125</i>	<i>29.958</i>	<i>87.222</i>	<i>0.81</i>	<i>5.24</i>	<i>14.568</i>	

trešdiena, 22.aprīlis

Pusdienas

Cūkgaļas teftelis	100	222	13.9751	13.5556	10.8046	0.12	0	0.5771	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	90	90	2.0894	6.7662	5.9311	0.09	1.35	3.6144	11.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Jogurta un zemeņu kokteilis	250	178	5.8188	3.401	30.76	0	0	1.5175	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		<i>817.444</i>	<i>32.527</i>	<i>26.528</i>	<i>109.56</i>	<i>0.41</i>	<i>1.35</i>	<i>13.209</i>	

ceturtdiena, 23.aprīlis

Pusdienas

Dārveņu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.2543	10.3338	0	0	3.355	7.
Maltas vistas gaļas mērce	80	127	8.6312	8.1816	4.7756	0.24	0	0.4532	7.
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.0737	3.1923	59.3775	0.72	0	0	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kuku	80	52	1.426	3.882	3.5561	0.08	0.16	0.982	
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>837.706</i>	<i>34.931</i>	<i>29.07</i>	<i>107.123</i>	<i>1.04</i>	<i>0.16</i>	<i>6.99</i>	

piektdiena, 24.aprīlis

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	200	94	3.0719	5.5818	7.6412	0.2	0	3.173	
Plovs ar cūkgaļu	200	407	15.424	16.5798	49.2192	0.8	0	2.3914	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2	0	2.83	
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>754.841</i>	<i>29.286</i>	<i>28.852</i>	<i>93.26</i>	<i>1.2</i>	<i>0</i>	<i>10.594</i>	

