

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5-6kl

Enerģētisk

ā vērtība

Svars (kkal)

Olbaltu

mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvi

elas

Alerģ

eni

pirmdienā, 18.maijs

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.4619	4.8082	8.7713	0.2	0	1.3836	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Cūkgaļas gulašs	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.1045	0	0.247	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2	0	3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
<i>Kopā:</i>		<i>747.87</i>	<i>31.07</i>	<i>23.851</i>	<i>99.937</i>	<i>0.705</i>	<i>0</i>	<i>9.455</i>	

otrdienā, 19.maijs

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.
Veltnītis tomātu mērcē	80	154	9.8997	9.6954	6.5726	0.0864	0	0.3886	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.2438	36.0824	0.23	0	5.1198	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krē	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.08	0	0.608	7.
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>803.625</i>	<i>29.826</i>	<i>31.279</i>	<i>98.202</i>	<i>0.656</i>	<i>0</i>	<i>13.519</i>	

trešdienā, 20.maijs

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	184	12.6239	12.8867	4.2147	0.28	0	0.5873	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu	100	63	1.3708	4.722	3.8992	0.015	0.025	2.7239	10.
Cepumu - skābā krējuma deserts	65	232	2.8548	15.327	21.8692	0	2.275	0	1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>853.412</i>	<i>26.092</i>	<i>35.535</i>	<i>105.791</i>	<i>0.695</i>	<i>7.3</i>	<i>10.768</i>	

ceturtdienā, 21.maijs

Pusdienas

Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.75	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mēr	100	163	10.625	11.8669	2.925	0.4	0	0.5705	7.
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.23	0	2.4288	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
<i>Kopā:</i>		<i>731.441</i>	<i>27.288</i>	<i>24.591</i>	<i>97.818</i>	<i>1.78</i>	<i>0.5</i>	<i>11.471</i>	

piektdienā, 22.maijs

Pusdienas

Pupiņu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.3448	9.6958	15.1548	0.57	0	6.0204	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņi	200	384	17.9138	15.5452	42.339	1.28	0	1.565	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu	80	38	1.3072	1.832	4.1456	0.32	0	2.2368	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
<i>Kopā:</i>		<i>784.912</i>	<i>34.636</i>	<i>31.633</i>	<i>88.604</i>	<i>2.17</i>	<i>0</i>	<i>12.022</i>	

