

Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 5-6kl

Alerģeni

Enerģētiskā Olbaltumvi
Svars vērtība (kkal) elas Tauki Ogļhidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas

pirmddiena, 7.septembris

Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	113	3.4082	5.401	12.6534	0.25	0	4.809	9.
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	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		748.663	26.689	26.819	99.115	0.95	0.5	11.624	

otrdiena, 8.septembris

Pusdienas									
Rasoļņiks	250	179	2.5724	10.3545	18.5247	1.	1.25	3.3869	9.
Maltas cūkgaļas veltnītis	80	215	15.508	14.4364	5.3678	0	0	0.5381	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	100	48	1.2535	2.183	5.7858	0.1	0.1	3.015	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kefirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		810.132	34.188	33.439	90.382	1.5	1.35	13.34	

trešddiena, 9.septembris

Pusdienas									
Kāpostu un cūkgaļas kotlete	90	200	11.4448	8.6069	18.6111	0.36	0	0.9328	1;3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1.044	3.6318	1.8682	0.06	0	0.01	7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	0	2.84	
Biezpienkāms	60	125	5.1144	7.8729	8.2776	0	6.	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		851.238	29.845	23.555	127.017	0.87	11.	13.641	

ceturtdiena, 10.septembris

Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	156	2.5725	10.8663	11.67	1.	0	4.1988	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Vistas gaļa karija mērcē	100	175	10.279	12.97	4.32	0.4	0	0.351	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.0762	4.179	2.3986	0	0	0.9363	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
Kopā:		838.472	24.668	29.933	115.353	1.61	5.	11.714	

piektdiena, 11.septembris

Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.3955	2.9984	12.3086	0.75	0	4.6432	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	384	17.9138	15.5452	42.339	0.8	0	1.565	1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		762.029	34.273	29.776	88.594	1.73	0.45	11.519	