Nedēļas Edienkarte

Grupa Skola 5-6kl

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergeni
pirmdiena, 16.novembris									
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.0788	6.9366	12.1202	1.	0.5	4.0674	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.7915	1.561	0.4	0	0.8905	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.23	0	2.4288	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		*843.864*	*33.082*	*29.943*	*110.325*	*1.63*	*0.5*	*11.087*	
otrdiena, 17.novembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	250	101	5.8788	3.558	10.8688	0.75	0	2.6475	1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Maltas cūkgļas mērce	100	204	11.7605	15.5467	4.509	0.1	0	0.247	1;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma m	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2	0	2.05	10; 3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		*748.108*	*29.919*	*27.77*	*93.898*	*1.3*	*0*	*14.21*	
ceturtdiena, 19.novembris									
Pusdienas									
Plovs ar vistas gaļu	220	420	15.6644	12.3627	60.7741	0.88	0	2.7229	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu sal	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0	1.2107	
Zemeņu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046	0	0	0.702	7.
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		*774.507*	*26.939*	*32.515*	*93.52*	*1.15*	*0*	*8.716*	
piektdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.4492	5.4646	9.1628	0.25	0	5.4873	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22	0	0	0	7.
Pasta ar vistas gaļu un saldo krējumu	220	419	18.524	14.6421	51.7198	0.88	0	0.5533	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	94	2.3515	7.524	5.2371	0.2	0	4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		*859.79*	*29.965*	*29.561*	*117.36*	*1.33*	*0*	*13.875*	