Nedēļas Edienkarte

Grupa Skola 5-6kl

	Svars	Enerģētis kā vērtība (kkal)	Olbaltu mvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergeni
pirmdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	117	3.8399	6.9773	9.5515	0.25	0	3.9662	
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	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	90	50	1.0106	4.2118	2.3473	0	0	1.1059	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		*863.541*	*35.705*	*34.302*	*101.739*	*1.35*	*0*	*6.335*	
otrdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	184	12.6239	12.8867	4.2147	0.28	0	0.4865	1;3
Vārīti kartupeļi	230	166	4.876	0.2438	36.0824	0.23	0	5.1198	
Skābā krējuma ķiploku mērce	15	32	0.4137	3.1209	0.4735	0.015	0.015	0.0053	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu	70	39	0.786	3.2758	1.8257	0	0	0.8602	
Zemeņu un jogurta kokteilis	60	214	2.6352	14.148	20.187	0	2.1	0	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*736.831*	*24.845*	*34.295*	*83.183*	*0.525*	*2.115*	*8.672*	
trešdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Vistas buljona zupa ar makaroniem	250	123	5.6513	1.9262	20.5705	0.25	0	2.2929	1.
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88	0	0	0	7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mē	100	163	10.823	11.8869	2.585	0.402	0	0.5725	1;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25	0	5.565	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.0762	4.179	2.3986	0	0	0.9363	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		*734.386*	*28.838*	*23.143*	*101.756*	*0.902*	*5.*	*13.367*	
ceturtdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.1461	3.9708	15.2988	0.25	0	2.6944	9.
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66	0	0	0	7.
Vārīti rīsi	180	204	4.0392	0.3564	46.1538	0.18	0	0.8316	
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8.2625	11.4638	2.6418	0.4	0	0.865	
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987	0	0	1.0715	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		*714.476*	*29.21*	*23.503*	*95.821*	*0.83*	*0*	*7.663*	
piektdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.7899	2.6998	11.335	1.	0.75	2.7162	
Krējums skābs	20	42	0.6	4.	0.88	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņ	200	370	17.9138	14.3452	42.339	0.8	0	1.565	1.
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
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:		*798.715*	*27.077*	*27.179*	*110.781*	*2.1*	*2.25*	*10.876*	