

# Nedēļas Edienkarte

Grupa

ola 5.-6. kl.

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>pirmdienā, 15.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	250	588	19.161	29.9642	60.1642	0.0002	0	2.9648	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļum	50	34	0.6462	2.6012	2.0051	0	0.0001	1.3212	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>950.358</i>	<i>28.098</i>	<i>41.128</i>	<i>114.788</i>	<i>0.</i>	<i>0.</i>	<i>9.848</i>	
<b>otrdienā, 16.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.0782	5.4382	8.9736	0.0002	0	5.0529	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Mājas kotlete ar biezpienu	70	118	12.7006	6.268	2.6913	0.0001	0.0002	0.2429	1,3,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Skābā krējuma ķiploku mērce	50	96	1.2619	9.5029	1.4568	0	0	0.0175	7
Biešu salāti	70	64	1.1655	3.5777	6.5967	0.0001	0.0001	1.9425	
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>787.758</i>	<i>28.604</i>	<i>28.283</i>	<i>100.829</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>17.156</i>	
<b>trešdienā, 17.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skolas cepums ar sēklām		0	0	0	0	0	0	0	1,11,3
Vistas gaļa ar dārzeņiem tomā	120	165	16.7346	11.7011	2.3665	0.0001	0.0001	0.6332	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Svaigu dārzenu salāti ar eļļ	70	77	0.6752	7.3986	1.9183	0.0001	0.0005	0.6009	
Jāņogu dzēriens	200	78	0.3328	0.0624	18.4188	0	0.017	1.05	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
<i>Kopā:</i>		<i>669.551</i>	<i>26.993</i>	<i>20.918</i>	<i>95.72</i>	<i>0.</i>	<i>0.018</i>	<i>7.146</i>	
<b>ceturtdienā, 18.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Ābolu - kanēļa krēms	75	133	2.4915	10.9567	5.9843	0	0.0001	0.8063	7
Ogu ķīselis	100	99	0.36	0.142	23.744	0	0.005	1.073	
Boloņas mērce ar puraviem	120	124	11.284	7.3037	3.1366	0.0001	0	1.038	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1,3
Burkānu salāti ar eļļu	50	51	0.475	4.095	3.0285	0.0001	0.0008	1.71	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>902.79</i>	<i>30.351</i>	<i>29.857</i>	<i>125.873</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>10.227</i>	
<b>piektdienā, 19.janvāris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa	250	127	4.391	6.9122	11.5035	0.0002	0	2.952	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Vistas šķiņķi tvaicēti	70	198	20.4476	12.5014	0.861	0.0007	0	0.0823	
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	42	1.3925	3.1785	0.8638	0	0.0001	1.9605	
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
<i>Kopā:</i>		<i>847.754</i>	<i>38.704</i>	<i>29.058</i>	<i>103.301</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>14.89</i>	