

Nedēļas Edienkarte

Grupa

ola 5.-6. kl.

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
pirmdiena, 22.janvāris									
Pusdienas									
Borščs	250	133	4.111	6.9108	13.303	0.0002	0.0005	3.9471	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cūkgaļas strogonovs	120	269	14.5184	20.8082	5.86	0.0004	0	0.2849	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1,3
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0.525	0.075	1.725	0	0	1.3	
Jāņogu dzēriens	200	78	0.3328	0.0624	18.4188	0	0.017	1.05	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		<i>944.378</i>	<i>33.637</i>	<i>35.936</i>	<i>119.382</i>	<i>0.001</i>	<i>0.018</i>	<i>11.082</i>	
otrdiena, 23.janvāris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	300	121	7.0545	4.2696	13.0425	0.0003	0	3.492	1,3
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	141	11.3698	7.0984	7.8172	0.0001	0	1.1526	3
Vārīti griķi	250	276	6.1875	1.32	59.895	0.0002	0	2.64	
Sarkanā mērce	70	50	0.9558	2.2038	6.4021	0.0001	0.0001	0.9661	9
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	100	69	1.364	5.204	4.1536	0.0003	0.0002	2.643	
Ābolu kompots	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>822.935</i>	<i>30.94</i>	<i>24.007</i>	<i>118.626</i>	<i>0.001</i>	<i>0.001</i>	<i>14.254</i>	
trešdiena, 24.janvāris									
Pusdienas									
Kanēja smalkmaizīte	70	243	3.8291	8.0396	38.2188	0.0008	0.1693	3.7472	1,3
Vistu akniņas krējuma mērcē	150	233	20.7948	14.5337	4.623	0.0001	0	0.836	1,7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.0002	0	5.565	
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	49	0.9548	3.6428	2.9075	0.0002	0.0001	1.8501	
Augļu - ogu kompots	200	14	0.138	0.1	3.03	0	0.001	0.692	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		<i>828.422</i>	<i>34.457</i>	<i>27.141</i>	<i>108.079</i>	<i>0.001</i>	<i>0.17</i>	<i>14.89</i>	
ceturtdiena, 25.janvāris									
Pusdienas									
Biezpiena masa	100	144	13.137	6.331	8.432	0	0.005	0	7
levārījums	30	42	0.3	0.03	11.7	0	0	0	
Dārzeņu un gaļas sautējums	300	283	17.229	13.008	23.589	0.0003	0	6.411	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81	0	0	0	7
Vārītas bietes	100	41	1.5	0.1	8.4	0	0	2.5	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.0097	9.0074	0.5443	0	0.0005	0.0027	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
<i>Kopā:</i>		<i>864.219</i>	<i>38.906</i>	<i>35.566</i>	<i>95.795</i>	<i>0.</i>	<i>0.006</i>	<i>12.914</i>	
piekdiena, 26.janvāris									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem	250	146	8.5415	5.8051	14.3588	0.001	0	4.6279	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti cīsiņi	75	214	8.25	17.25	2.25	0	0	0	1,7
Kartupeļu biežputra	250	211	6.7675	2.3812	39.53	0.0002	0	5.25	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar c	70	68	0.7684	6.4256	1.9854	0	0.0004	0.8471	
Cidoniju- ābolu kompots	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
<i>Kopā:</i>		<i>872.735</i>	<i>29.042</i>	<i>34.807</i>	<i>103.512</i>	<i>0.001</i>	<i>0.016</i>	<i>14.82</i>	