

Nedēļas Edienkarte

Grupa

ola 5.-6. kl.

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģeni
pirmdiena, 29.janvāris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Maltās gaļas mērce	120	192	13.7887	12.1064	6.9814	0.0001	0	0.6542	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar	70	66	0.9513	5.3739	3.473	0.0001	0.0002	1.9635	
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
<i>Kopā:</i>		<i>852.383</i>	<i>33.488</i>	<i>28.389</i>	<i>114.107</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>13.999</i>	
otrdiena, 30.janvāris									
Pusdienas									
Gurķu zupa ar putraimiem	250	212	4.0449	14.4055	16.1405	0.0003	0	2.4295	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Sarkanā mērce	50	36	0.6827	1.5741	4.5729	0	0	0.69	9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem	50	39	0.66	2.65	3.03	0	0	1.55	
Rudzu maize	45	117	3.87	0.63	22.59	0	0	2.475	1
Rabarberu sīrupa dzēriens	200	66	0.0664	0	19.754	0	0	0.5976	
<i>Kopā:</i>		<i>915.084</i>	<i>30.172</i>	<i>36.089</i>	<i>118.856</i>	<i>0.001</i>	<i>0</i>	<i>10.32</i>	
trešdiena, 31.janvāris									
Pusdienas									
Kēkss Skolas	50	191	3.0702	8.0595	26.2451	0	0.0122	0.0195	1,3,7
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā	120	212	11.4823	16.2505	4.7739	0.0001	0	0.6341	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0.0001	1.2107	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Jāņogu dzēriens	200	27	0.359	0.07	5.56	0	0.004	1.12	
<i>Kopā:</i>		<i>744.331</i>	<i>24.694</i>	<i>27.764</i>	<i>95.591</i>	<i>0.</i>	<i>0.016</i>	<i>10.186</i>	
ceturtdiena, 1.februāris									
Pusdienas									
Citronu biezpienkremš	60	102	7.5591	6.7038	2.6466	0	0.0003	0	7
Ķiršu ķīselis	100	65	0.225	0.072	15.532	0	0.01	0.299	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	250	538	21.3775	29.9512	45.3825	0.001	0	3.9962	1,3
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem	70	48	0.9048	3.6418	2.8071	0.0001	0.0001	1.8498	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	
<i>Kopā:</i>		<i>935.3</i>	<i>34.666</i>	<i>41.669</i>	<i>102.868</i>	<i>0.001</i>	<i>0.01</i>	<i>10.895</i>	
piektdiena, 2.februāris									
Pusdienas									
Buljons ar rīsiem	250	130	4.0068	0.957	26.3882	0.0002	0	0.806	
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405	0	0	0	7
Cepta vistas gaļa	70	210	16.2295	15.4332	1.3517	0.0001	0	1.6538	
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	
Ķiršu dzēriens - kompots	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1	0	0	2.75	1
<i>Kopā:</i>		<i>840.504</i>	<i>33.416</i>	<i>25.74</i>	<i>114.539</i>	<i>0.001</i>	<i>0.</i>	<i>12.83</i>	