

Nedēļas Edienkarte

Grupa

5-9kl

Energētiskā

Svars (g) vērtība (kkal) Olbaltumvielas Tauki Oghidrāti Sāls Cukurs Šķiedrvielas Alerģeni

Pirmdiena, 9.septembris

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	250	65	2.1662	0.2487	13.2461	0.0012	0.0008	3.5078	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Plovs ar cūkgaļu	200	470	15.3288	23.9714	48.1314	0.0002	0	2.3718	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	70	30	0.9632	1.9705	2.0156	0.0001	0	1.3146	7
Keffirs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1

Kopā:

723.318 26.308 31.471 82.568 0.002 0.001 8.294

Otrā izvēle

Mājas sautējums ar c.g. tomātu mērcē	200	284	9.829	19.3376	17.0938	0.0022	0	3.0296	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	37	0.6415	2.602	2.6035	0.0001	0.0008	1.4425	

Kopā:

320.236 10.471 21.94 19.697 0.002 0.001 4.472

Otrdiena, 10.septembris

Pusdienas

Soļanka	200	214	9.3066	15.5484	8.8746	0.0002	0.0002	1.151	1,7
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Kausētā siera mērce	50	81	3.3035	6.3818	2.4653	0.0002	0	0.0473	7,9
Biešu salāti	70	59	0.9975	3.5665	5.6559	0.0001	0.0001	1.6625	
Dzēriens	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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4	0	0	2.	

Kopā:

927.624 29.916 34.557 121.541 0.001 0.001 11.153

Otrā izvēle

Sautēti dārzeņi	200	145	4.626	10.506	7.532	0.0002	0	6.576	
Tomātu gurķu salāti ar krējumu	50	31	0.62	2.58	1.32	0	0	0.3	7

Kopā:

175.846 5.246 13.086 8.852 0. 0 6.876

Trešdiena, 11.septembris

Pusdienas

Cūkgaļas kotlete	70	212	12.3242	16.9662	2.261	0.0003	0	0.2776	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	65	1.525	5.705	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Jogurta zemeņu kokteilis	200	157	6.	3.28	25.33	0	0.01	0.8	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Dzēriens	200	80	0.0332	0	19.9532	0	0	0.5976	

Kopā:

786.193 28.736 28.416 101.988 0.001 0.011 9.11

Otrā izvēle

Cūkgaļas bumbiņa ar sieru burkāniem un zaļumiem	70	164	11.4149	11.3814	3.9618	0.0003	0	0.6489	1,3,7
Karija rīsi	200	236	4.756	0.602	52.839	0.0002	0	0.98	
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.6824	2.0818	2.3055	0.0001	0	1.44	7

Kopā:

431.528 16.853 14.065 59.106 0.001 0 3.069

Ceturtdiena, 12.septembris

Pusdienas

Zivju zupa	230	74	6.8013	0.9793	9.1512	0.0002	0	2.9975	4,9
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vistas gaļas frikasē	100	197	11.1031	15.9323	2.2247	0.0001	0	1.1751	1,7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.8448	38.3328	0.0002	0	1.6896	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	100	58	1.388	3.188	5.784	0.0007	0.002	2.646	
Druvas kļona rupjmaize	60	128	3.48	0.66	27.	0	0	2.82	1
Dzēriens	200	32	0.1782	0.3516	6.8308	0	0.0002	1.16	

Kopā:

705.898 27.431 25.956 89.864 0.001 0.002 12.488

Otrā izvēle

Vistas gaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	70	96	9.7618	6.8256	1.3805	0.0001	0.0001	0.3694	
Vārīta pasta - makaroni	200	392	12.3	6.8	69.9	0.0002	0	3.4	1
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2	0	0	1.25	

Kopā:

508.78 22.812 13.676 75.481 0. 0. 5.019

Piektdiena, 13.septembris

Pusdienas

Piena zupa ar makaroniem	250	97	4.3062	1.775	15.9188	0.0002	0.0002	0.6375	1,3,7
Vistas gaļas kotlete ar dārzeņiem	70	174	17.8961	11.3591	0.0483	0.0001	0	0.0186	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.0001	0	0.693	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	104	1.6093	8.9572	4.0705	0.0002	0.0011	2.4507	
Dzēriens	200	84	0.155	0.245	20.018	0	0.016	1.345	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1

Kopā:

766.443 31.369 24.746 102.961 0.001 0.017 7.776

Otrā izvēle

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	187	12.291	13.0376	4.9415	0.0003	0	0.2789	1,3
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	37	0.694	2.598	2.552	0	0.0005	1.4615	

Kopā:

444.076 17.935 16.692 55.41 0.001 0.001 3.852



Ieva Langšteina

