

Nedējas Edienkarte

Grupa

5-9.klase

	Svars (g)	Enerģētiskā vērtība (kkal)							
		Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāļi	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni	
Pirmdiena, 9.marts									
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4.1999	2.526	21.7851	0.0002	0	1.4024	1,3
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9.9174	13.7566	3.1366	0.0005	0	1.038	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	120	88	1.5396	6.2448	6.2484	0.0004	0.0018	3.462	
Dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
Rudzu maize	30	79	2.34	0.63	15.42	0	0	1.14	1
Kopā:		760.955	23.914	28.299	100.99	0.001	0.006	10.554	
Otrā izvēle									
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10.9324	10.3555	2.1556	0.0001	0	0.2317	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0.688	1.4075	1.4398	0	0	0.939	7
Kopā:		315.838	15.86	11.975	34.971	0.	0	5.623	
Otrdiena, 10.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	149	9.0125	9.458	6.605	0.0002	0	3.4312	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Dārzeņi + siera mērcē	120	102	5.3831	7.1736	3.8509	0.0007	0	3.0186	1,7
Biešu salāti	100	72	1.721	3.839	7.73	0.0005	0	2.111	7
Dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Kopā:		705.132	24.617	23.699	96.248	0.002	0.001	13.309	
Otrā izvēle									
Vārīti makaroni	200	321	9.84	6.24	55.92	0.0004	0	2.72	1,3
Sautēti dārzeņi	100	37	2.313	1.253	3.766	0.0001	0	3.288	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0.7625	1.6025	1.37	0	0.0002	0.5175	
Kopā:		378.606	12.916	9.096	61.056	0.001	0.	6.526	
Trešdiena, 11.marts									
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	80	167	14.0483	10.4459	4.0752	0.0006	0	0.4148	1,3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.0002	0	4.2	7
Burkānu salāti ar eļļu	100	102	0.95	8.19	6.057	0.0003	0.0015	3.42	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Biezpiena masa	50	64	7.7985	1.703	4.3135	0	0.0025	0	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:		784.748	32.004	22.906	109.747	0.001	0.009	11.825	
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	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.marts									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.2509	3.1856	6.4156	0.0002	0	1.3776	1,9
Vistas gaļas gulašs	100	128	12.2474	7.1741	3.5256	0.0004	0	0.9145	1,9
Vārīta pasta - makaroni	180	353	11.07	6.12	62.91	0.0007	0	3.06	1
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	42	1.525	3.205	2.74	0.0001	0.0005	1.035	
Druvas kļona rupjmaize	40	86	2.32	0.44	18.	0	0	1.88	1
Dzēriens	200	69	0.1	0	17.088	0	0.006	0	
Kopā:		864.736	35.791	30.645	112.164	0.001	0.007	9.699	
Otrā izvēle									
Cūkgaļas strogonovs	100	224	12.0987	17.3402	4.8833	0.0004	0	0.2374	1,7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.0002	0	2.112	
Vārītas bietes	50	21	0.75	0.05	4.2	0	0	1.25	
Kopā:		465.868	17.799	18.446	56.999	0.001	0	3.599	
Piektdiena, 13.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5.8758	7.7566	12.1238	0.0011	0	4.8163	9
Mencas filejas kotlete	70	145	11.8609	9.1124	3.5679	0.0008	0	0.2956	1,3,7
Vārīti griķi	150	166	3.7125	0.792	35.937	0.0001	0	1.584	
Sarkanā mērce	50	34	0.5963	1.5525	4.3641	0	0	0.4308	9
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0001	0.0001	2.375	
Cidoniju un ābolu 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
Kefīrs	0	0	0	0	0	0	0	0	7
Kopā:		759.16	27.066	25.114	104.171	0.002	0.016	13.047	
Otrā izvēle									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	146	11.3782	7.0998	8.9806	0.0001	0	1.1526	3
Rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.0002	0	0.924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	37	0.694	2.598	2.552	0	0.0005	1.4615	
Kopā:		408.988	16.56	10.094	62.815	0.	0.001	3.538	

Skolas medicīnas māsa
Vineta Briede
Reģ.Nr. M 16610

Ieva Langšteina