

# Nedēļas Edienkarte

Skola 5.- 12. kl.

Bezglaktozes

	Svars	vērtība (kkal)	vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	las	Alerģeni
<b>pirmdiena, 20.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	220	139,19	2,99	10,65	7,85	,00	,00	2,76	
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem	200	384,28	17,10	18,96	36,31	,00	0,00	3,20	1,3
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103,77	1,61	8,96	4,07	,00	,00	2,45	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	250	102,09	,04	0,00	25,23	0,00	0,00	,75	
Rudzu maize	60	155,40	5,16	,84	30,12	0,00	0,00	3,30	1
<i>Kopā:</i>		<i>884,73</i>	<i>26,91</i>	<i>39,41</i>	<i>103,57</i>	<i>,00</i>	<i>,00</i>	<i>12,46</i>	
<b>otrdiena, 21.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Smilšu cepums BG/BL	50	240,50	2,80	11,60	30,65	0,00	0,00	1,10	3
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	140,63	11,37	7,10	7,82	,00	0,00	1,15	3
Vārīti griķi	200	220,84	4,95	1,06	47,92	,00	0,00	2,11	
Baltā mērce	50	34,88	,06	,70	7,08	0,00	0,00	0,00	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	74,62	,90	6,64	2,81	,00	,00	1,85	
Ābolu kompots	200	32,16	,18	,35	6,83	0,00	,00	1,16	
Rudzu maize	60	155,40	5,16	,84	30,12	0,00	0,00	3,30	1
<i>Kopā:</i>		<i>899,03</i>	<i>25,42</i>	<i>28,29</i>	<i>133,22</i>	<i>,00</i>	<i>,00</i>	<i>10,67</i>	
<b>trešdiena, 22.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	170,11	11,18	9,06	10,96	,00	0,00	1,73	1,3
Cūkgāļas strogonovs	120	174,44	13,12	12,43	2,52	,00	0,00	,28	
Vārīti rīsi	250	283,64	5,61	,50	64,10	,00	0,00	1,16	
Seleriju - burkānu un ābolu salāti ar eļļu	70	76,31	,70	5,86	5,04	,00	,00	2,14	9
Ķiršu dzēriens - kompots	200	87,52	,33	,09	20,90	0,00	0,00	,41	
Rudzu maize	40	103,60	3,44	,56	20,08	0,00	0,00	2,20	1
<i>Kopā:</i>		<i>895,62</i>	<i>34,38</i>	<i>28,50</i>	<i>123,60</i>	<i>,00</i>	<i>,00</i>	<i>7,91</i>	
<b>ceturtdiena, 23.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Kukurūzas biezputra bez piena	120	117,35	2,12	1,92	23,52	,00	0,00	1,58	
Kaltētu augļu ķīselis	150	128,62	,64	,21	30,56	0,00	,02	1,76	
Kartupeļu maltās gaļas sautējums	250	324,52	13,77	23,01	15,13	,00	0,00	6,17	9
Vārītas bietes	100	41,20	1,50	,10	8,40	0,00	0,00	2,50	
Eļļas citrona mērce	10	83,46	,01	9,01	,54	0,00	,00	,00	
Rudzu maize	60	155,40	5,16	,84	30,12	0,00	0,00	3,30	1
<i>Kopā:</i>		<i>850,55</i>	<i>23,20</i>	<i>35,09</i>	<i>108,27</i>	<i>,00</i>	<i>,02</i>	<i>15,31</i>	
<b>piektdiena, 24.novembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Šķelto zirņu zupa	250	287,58	11,82	14,82	26,09	,00	0,00	8,03	
Vārīta cūkgāļa	70	195,52	15,46	14,72	,30	,00	0,00	,13	
Vārīti kartupeļi	200	148,82	4,24	,21	31,38	,00	0,00	4,45	
Baltā mērce	50	34,88	,06	,70	7,08	0,00	0,00	0,00	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68,26	,77	6,43	1,99	0,00	,00	,85	
Cidoniju- ābolu kompots	200	84,02	,16	,25	20,02	0,00	,02	1,35	
Rudzu maize	40	103,60	3,44	,56	20,08	0,00	0,00	2,20	1
<i>Kopā:</i>		<i>922,68</i>	<i>35,95</i>	<i>37,68</i>	<i>106,93</i>	<i>,00</i>	<i>,02</i>	<i>17,00</i>	