

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase bez laktozes

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Gurķi	70	9	0,42	0,14	1,26			0,35	
Burkānu kolrābju salāti	30	14	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		674	22,94	22,69	84,40	1,180	0,300	8,780	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		518	17,44	23,68	57,20	0,620	1,050	12,110	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		653	18,69	16,98	104,08	0,435	8,750	7,347	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	180	83	2,47	3,556	10,078	1,08		3,265	9
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāji tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7
kopā:		659	25,10	23,15	86,51	1,916	0,048	9,637	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un burkāniem	80	161	11,06	10,826	4,743	0,077		0,974	1;3;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Tomātu, gurķu, zaļumu salāti	80	46	0,756	3,826	2,001	0,32		0,718	
Gurķi marinēti	50	14	0,4		3,				
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		645	26,96	26,81	71,98	0,882	0	9,033	