

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase bez laktozes

	pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105		
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	120	165	13,021	11,75	1,873	0,48		1,069		
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>26,12</b>	<b>27,58</b>	<b>104,72</b>	<b>1,510</b>	<b>0,350</b>	<b>10,586</b>		
<b>otrdiena, 15.oktobris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135		9
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634		
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
<b>kopā:</b>		<b>735</b>	<b>25,87</b>	<b>30,75</b>	<b>85,91</b>	<b>0,730</b>	<b>1,050</b>	<b>16,000</b>		
<b>trešdiena, 16.oktobris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļa karija mērcē	120	171	11,659	12,137	3,355	0,12		0,454		
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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
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		
<b>kopā:</b>		<b>751</b>	<b>22,58</b>	<b>25,53</b>	<b>105,48</b>	<b>0,480</b>	<b>9,000</b>	<b>7,501</b>		
<b>ceturtdiena, 17.oktobris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	200	92	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628		9
Maltās gaļas tomātu mērce	150	220	12,397	17,196	3,921	0,6		1,298		
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4					7
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>32,95</b>	<b>29,84</b>	<b>109,02</b>	<b>2,236</b>	<b>0,048</b>	<b>12,633</b>		
<b>piektdiena, 18.oktobris</b>										
<b>Pusdienas</b>										
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834		1
Cūkgaļas bumbiņa ar papriku un burkāniem	90	181	12,443	12,179	5,336	0,086		1,096		1;3;7
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581		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,					
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3		1
<b>kopā:</b>		<b>883</b>	<b>33,64</b>	<b>35,29</b>	<b>104,56</b>	<b>1,043</b>	<b>0,350</b>	<b>12,931</b>		