

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase bez laktozes

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27		1,243	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10,683	17,943	41,359	0,612		3,244	1
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				
kopā:		576	18,81	23,31	65,67	1,082	0,050	6,825	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1	3,	0,31	3,
Ogu ķīselis	110	108	0,352	0,112	26,008		5,5	1,092	
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	130	172	13,68	10,911	4,047	0,52		1,269	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem	80	43	1,221	2,578	3,802	0,32	0,8	2,397	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		748	24,42	25,05	102,82	1,130	9,800	12,868	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	180	129	1,852	7,455	13,338	0,734	0,9	2,439	9,
Cūkgaļas gulašs	110	225	12,937	17,101	4,96	0,115		0,272	1,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		707	26,27	28,66	85,10	1,079	0,900	7,075	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	98	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	9,
Zivju kotlete	70	165	12,354	8,72	9,524	0,08		0,554	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	180	128	3,693	0,2	27,011	0,18		4,019	9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				
kopā:		604	25,33	25,28	67,29	0,615	1,250	10,824	