

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase Bez laktozes

| otrdiena, 19.novembris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                       |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Buljons ar dārzeņiem                   | 200      | 21         | 1,316          | 0,28         | 3,2           | 0,36         |              | 1,658         |          |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 230      | 505        | 13,65          | 22,928       | 52,847        | 0,782        |              | 4,146         | 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                          | 80       | 183        | 5,04           | 0,8          | 38,4          |              |              | 3,6           | 1        |
| Bezlaktozes piens                      | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4           |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                           |          | <b>851</b> | <b>27,49</b>   | <b>29,72</b> | <b>109,11</b> | <b>1,342</b> | <b>0,050</b> | <b>10,842</b> |          |

| trešdiena, 20.novembris                    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs        | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |               |               |          |
| Rīsu pudiņš                                | 70       | 127        | 1,878          | 2,194        | 24,852        | 0,14         | 4,2           | 0,433         | 3,       |
| Ogu ķīselis                                | 120      | 118        | 0,384          | 0,122        | 28,373        |              | 6,            | 1,192         |          |
| Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē             | 140      | 186        | 14,732         | 11,75        | 4,358         | 0,56         |               | 1,367         |          |
| Vārīti kartupeļi                           | 200      | 149        | 4,24           | 0,212        | 31,376        | 0,2          |               | 4,452         |          |
| Kāpostu salāti ar papriku un ziedkāpostiem | 120      | 65         | 1,831          | 3,866        | 5,702         | 0,48         | 1,2           | 3,595         |          |
| 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                                | 80       | 207        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |               | 4,4           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>947</b> | <b>30,51</b>   | <b>28,40</b> | <b>137,71</b> | <b>1,390</b> | <b>11,900</b> | <b>17,032</b> |          |

| ceturtdiena, 21.novembris        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                 |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Rasoļņiks                        | 200      | 143        | 2,058          | 8,284        | 14,82         | 0,816        | 1,           | 2,71         | 9,       |
| Cūkgaļas gulašs                  | 140      | 286        | 16,465         | 21,765       | 6,313         | 0,146        |              | 0,346        | 1,       |
| Vārīti rīsi                      | 200      | 227        | 4,488          | 0,396        | 51,282        | 0,2          |              | 0,924        |          |
| 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                | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4           |              |              |              |          |
| Rudzu maize                      | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3          | 1        |
| <b>kopā:</b>                     |          | <b>931</b> | <b>35,49</b>   | <b>35,50</b> | <b>115,50</b> | <b>1,212</b> | <b>1,000</b> | <b>9,712</b> |          |

| piektdiena, 22.novembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Ķirbju biezeņzupa                   | 200      | 131        | 2,339          | 8,754        | 10,46         | 0,2          |              | 4,082         | 9,       |
| Zivju kotlete                       | 80       | 189        | 14,119         | 9,965        | 10,884        | 0,091        |              | 0,633         | 4        |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 250      | 178        | 5,129          | 0,278        | 37,515        | 0,25         |              | 5,581         | 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                         | 80       | 207        | 6,88           | 1,12         | 40,16         |              |              | 4,4           | 1        |
| Ūdens ar ogām                       | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55          |              |              |               |          |
| Bezlaktozes piens                   | 200      | 90         | 6,4            | 3,           | 9,4           |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>888</b> | <b>35,88</b>   | <b>30,38</b> | <b>114,24</b> | <b>0,746</b> | <b>1,250</b> | <b>16,785</b> |          |