

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupā

### 1.-4.klase Bez laktozes

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	180	84	2,634	4,987	7,244	0,18	0,18	2,794	
Makaroni ar maltu cūkgalu un dārzeņiem	180	396	10,725	17,953	41,527	0,612		3,353	1;9
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>684</b>	<b>21,32</b>	<b>28,47</b>	<b>78,09</b>	<b>0,992</b>	<b>2,180</b>	<b>11,959</b>	
<b>otrdiena, 17.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Cūkgalas stroganovs bez piena	100	198	11,81	14,037	5,968	0,3		0,71	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0,689	1,587	2,706	0,05	0,25	1,405	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>639</b>	<b>22,33</b>	<b>22,57</b>	<b>85,02</b>	<b>0,750</b>	<b>5,250</b>	<b>9,584</b>	
<b>trešdiena, 18.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Vārīta vistas gaļa	80	156	17,282	9,146	0,055	0,08		0,021	
Bezlaktozes skābā krējuma ķiploku mērce	10	20	0,3	1,901	0,339	0,01	0,01	0,004	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Bezlaktozes rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	6,945	0,019	2,	0,377	
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	30	78	2,58	0,42	15,06			1,65	1,
<b>kopā:</b>		<b>604</b>	<b>27,91</b>	<b>19,38</b>	<b>74,93</b>	<b>0,709</b>	<b>8,010</b>	<b>11,886</b>	
<b>ceturtdiena, 19.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	200	130	1,522	10,21	8,186	0,2		3,268	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	220	165	13,841	6,554	11,509	0,22		5,239	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>576</b>	<b>27,26</b>	<b>22,41</b>	<b>63,67</b>	<b>0,625</b>	<b>1,000</b>	<b>14,521</b>	
<b>piektdiena, 20.decembris</b>									
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Vistas fileja saldskābā mērcē	100	117	9,436	5,743	7,306	0,4	0,6	0,385	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	220	157	4,513	0,245	33,014	0,22		4,912	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>627</b>	<b>26,57</b>	<b>18,36</b>	<b>86,48</b>	<b>0,820</b>	<b>1,600</b>	<b>13,595</b>	
<b>Launags</b>									
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Saldskābmaize	30	69	1,89	0,3	14,4			1,35	1,
Auglis	100	56	0,79	0,25	12,2			0,7	
Kakao bez piena	200	101	0,704	2,786	18,302			0,851	
Cukurs baltais	2	8			1,996		2,		
<b>kopā:</b>		<b>328</b>	<b>9,87</b>	<b>10,77</b>	<b>46,92</b>	<b>0,030</b>	<b>2,000</b>	<b>2,909</b>	