

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez laktozes

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	551	14,896	24,934	57,677	0,85		4,657	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		951	29,22	36,56	115,13	1,250	2,200	15,774	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Cūkgaļas strogonovs 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		743	25,77	23,13	105,10	0,750	5,250	11,784	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vārīta vistas gaļa	90	175	19,443	10,289	0,062	0,09		0,024	
Bezlaktozes skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0,6	3,801	0,678	0,02	0,02	0,007	
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	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		794	34,98	24,54	102,11	0,734	8,520	14,736	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	300	225	18,874	8,938	15,694	0,3		7,145	9,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēti 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		734	34,78	27,83	82,51	0,760	1,000	18,534	

piekdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Vistas fileja saldskābā mērcē	120	141	11,323	6,892	8,767	0,48	0,72	0,462	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5,129	0,278	37,515	0,25		5,581	9,
Margarīns sviestmaizēm	15	108		12,					
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Rivēti 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		759	30,79	23,82	102,48	0,930	1,720	15,441	