

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase bez laktozes

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	142	6,777	8,012	10,845	0,15		0,943	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	80	158	7,861	10,799	7,414	0,08		0,423	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
<b>kopā:</b>		<b>640</b>	<b>27,16</b>	<b>23,73</b>	<b>78,13</b>	<b>0,400</b>	<b>0,900</b>	<b>6,552</b>	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	15	31	0,465	3,	0,48				
Cūkgāja šampinjonu mērcē	90	165	8,924	12,177	5,034	0,36		0,912	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
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>704</b>	<b>26,18</b>	<b>26,14</b>	<b>90,28</b>	<b>0,760</b>	<b>1,650</b>	<b>11,320</b>	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepti vistas stilbiņi	70	164	16,363	10,72	0,587	0,28		0,021	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāji tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu kokteilis	150	80	1,35	0,57	16,29			3,18	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>613</b>	<b>26,79</b>	<b>19,07</b>	<b>79,85</b>	<b>0,674</b>	<b>1,080</b>	<b>14,015</b>	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32				
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
<b>kopā:</b>		<b>724</b>	<b>24,70</b>	<b>26,40</b>	<b>86,65</b>	<b>1,206</b>	<b>1,150</b>	<b>12,354</b>	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22		2,139	9,
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7,773	8,092	2,236	0,08		0,302	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75	1,674	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
<b>kopā:</b>		<b>615</b>	<b>27,41</b>	<b>17,77</b>	<b>83,51</b>	<b>0,700</b>	<b>1,750</b>	<b>12,779</b>	