

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez laktozes

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	190	9,036	10,682	14,46	0,2		1,257	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1		0,528	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes piens	250	113	8,	3,75	11,75				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		843	35,45	30,25	105,29	0,500	1,150	8,616	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				
Cūkgāja šampinjoni mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4		1,013	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		832	30,51	31,54	105,06	0,900	1,750	14,074	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cepti vistas stilbiņi	90	211	21,038	13,783	0,755	0,36		0,028	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Augļu un ogu kokteilis	200	107	1,8	0,76	21,72			4,24	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		826	35,35	26,88	105,52	0,754	1,080	17,282	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	142	5,876	7,757	12,124	0,456		4,816	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1		0,062	3;4
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		856	26,90	29,61	107,81	1,326	1,150	13,964	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6,147	3,962	15,248	0,275		2,674	9,
Vistas gaļa karija mērcē	115	164	11,173	11,632	3,215	0,115		0,435	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
kopā:		784	35,45	23,95	102,97	0,880	1,200	15,027	