

Grupa

1.-4.klase Bez laktozes

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	180	84	2,634	4,987	7,244	0,18	0,18	2,794	
Cūkgājas strogonovs bez piena	80	158	9,448	11,229	4,774	0,24		0,568	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
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,
kopā:		743	20,88	26,39	95,34	1,220	2,180	11,724	

otrdiena, 21.janvāris	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	
Bezlaktozes cūkgājas gulašs	90	176	10,184	12,964	4,782	0,09		0,218	
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,
kopā:		618	20,71	21,50	83,83	0,540	5,250	9,092	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	30	0,66	1,65	3,03	0,05		1,55	
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,
kopā:		606	27,81	19,41	75,39	0,359	8,010	12,248	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	180	117	1,37	9,189	7,367	0,18		2,941	
Plovs ar cūkgāju	180	362	13,796	14,914	43,318	0,72		2,135	
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		694	24,95	29,26	82,05	1,100	1,000	9,800	

piektdiena, 24.janvāris	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	100	117	9,436	5,743	7,306	0,4	0,6	0,385	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu 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,				
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		627	26,57	18,36	86,48	0,820	1,600	13,595	