

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase Bez laktozes

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11,81	14,037	5,968	0,3		0,71	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
<b>kopā:</b>		<b>944</b>	<b>25,54</b>	<b>31,58</b>	<b>125,38</b>	<b>1,500</b>	<b>2,200</b>	<b>14,127</b>	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11,315	14,404	5,313	0,1		0,242	
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,
<b>kopā:</b>		<b>741</b>	<b>25,28</b>	<b>23,50</b>	<b>104,45</b>	<b>0,550</b>	<b>5,250</b>	<b>11,316</b>	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
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	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,
<b>kopā:</b>		<b>796</b>	<b>34,88</b>	<b>24,56</b>	<b>102,57</b>	<b>0,384</b>	<b>8,520</b>	<b>15,098</b>	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8		2,372	
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,
<b>kopā:</b>		<b>884</b>	<b>30,45</b>	<b>35,05</b>	<b>109,81</b>	<b>1,250</b>	<b>1,000</b>	<b>13,381</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 dārzenu 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,
<b>kopā:</b>		<b>759</b>	<b>30,79</b>	<b>23,82</b>	<b>102,48</b>	<b>0,930</b>	<b>1,720</b>	<b>15,441</b>	