

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez laktozes

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7,21	7,566	5,284	0,2		2,745	
Cūkgāļas 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	
kopā:		616	27,59	23,28	72,57	0,450	0,900	8,354	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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				
Cūkgāļa 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,
kopā:		704	26,18	26,14	90,28	0,760	1,650	11,320	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	80	128	8,741	7,945	5,461	0,32		0,432	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,					
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	6,945	0,019	2,	0,377	
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		630	19,64	21,17	87,17	0,589	5,600	11,458	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu 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,
kopā:		724	24,70	26,40	86,65	1,206	1,150	12,354	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	
kopā:		615	27,41	17,77	83,51	0,700	1,750	12,779	