

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase bez laktozes

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2		2,118	1,3
Cūkgaļa ar dārzeņiem un rīsiem	180	373	17,966	20,958	28,398	0,27		1,379	
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,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		567	26,09	25,48	56,80	0,520	0,900	8,129	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	85	156	8,429	11,501	4,754	0,34		0,861	
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
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	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:		713	27,91	26,66	89,40	1,058	1,950	9,180	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas 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, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0,155	1,	0,16				
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	80	184	12,957	13,151	2,658	0,08		0,23	3,
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	20	19	0,26	1,535	0,992	0,02	0,06	0,561	
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	
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		747	24,13	27,53	89,51	0,900	1,060	11,000	

piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	180	51	5,475	0,368	6,298	0,18		2,815	4;9
Vistas gaļa karija mērcē	75	107	7,287	7,586	2,097	0,075		0,284	
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	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:		583	27,76	16,02	79,25	0,745	2,200	14,441	