

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez laktozes

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	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
Cūkgāja ar dārzeņiem un rīsiem	250	518	24,953	29,108	39,442	0,375		1,915	
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,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		772	34,88	33,98	79,49	0,625	1,150	10,171	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				7,
Cūkgāja šampinjonu 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:		919	35,95	35,56	112,20	1,300	2,100	10,792	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Bezlaktozes Maltas cūkgājas mērcē	90	144	9,834	8,939	6,144	0,36		0,486	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2		4,465	9,
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	8,681	0,024	2,5	0,471	
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:		807	24,48	28,14	109,67	0,634	6,100	13,806	

ceturtdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14,576	14,795	2,991	0,09		0,259	3,
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	
Bezlaktozes piens	150	68	4,8	2,25	7,05				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		959	29,13	36,78	114,43	1,110	1,150	14,513	

piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa	250	71	7,604	0,512	8,748	0,25		3,91	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0,62	4,	0,64				
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09		0,34	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
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				
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		783	35,60	23,28	104,04	0,890	2,500	18,462	