

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase bez laktozes

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	75	142	8,825	9,589	5,27	0,225		0,405	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	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:		604	27,42	19,78	78,83	0,575	1,250	10,007	

otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	90	178	10,629	12,633	5,371	0,27		0,639	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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,
kopā:		618	22,59	20,34	84,34	1,300	0,550	9,789	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas gulašs	90	136	8,708	8,933	4,899	0,09		0,639	
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994			0,536	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Bezlaktozes jogurts	200	232	7,	10,	28,4				
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:		723	24,86	28,86	89,10	0,390	1,500	9,567	

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,789	6,242	9,146	0,2		3,232	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	357	13,004	17,163	37,614	0,32		2,195	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	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:		730	26,45	28,89	89,21	0,720	1,000	11,951	

piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10,962	11,303	5,718	0,066		0,639	
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Bezlaktozes piens	200	90	6,4	3,	9,4				
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		705	27,38	25,69	88,84	1,082	6,000	12,943	