

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase bez laktozes

| pirmdiena, 24.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Šķelto zirņu zupa | 200 | 143 | 7,734 | 5,778 | 14,942 | 0,2 | | 5,435 | 9, |
| Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce | 90 | 171 | 10,591 | 11,507 | 6,324 | 0,27 | | 0,486 | |
| Vārīti griķi | 200 | 221 | 4,95 | 1,056 | 47,916 | 0,2 | | 2,112 | |
| 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 | 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: | | 802 | 34,94 | 23,83 | 110,66 | 0,720 | 1,250 | 13,625 | |

| otrdiena, 25.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Borščs | 300 | 153 | 4,894 | 8,324 | 14,544 | 1,2 | 0,6 | 4,881 | |
| Cūkgaļas strogonovs bez piena | 120 | 237 | 14,172 | 16,844 | 7,161 | 0,36 | | 0,853 | |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4,488 | 0,396 | 51,282 | 0,2 | | 0,924 | |
| Burkāni | 50 | 13 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | | | 1,8 | |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 100 | 36 | 1,442 | 2,288 | 1,282 | 0,1 | 0,3 | 2,129 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 41 | 0,005 | 4,504 | 0,272 | 0,005 | 0,25 | 0,001 | |
| 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, |
| kopā: | | 945 | 32,69 | 33,85 | 123,53 | 1,865 | 2,150 | 16,612 | |

| trešdiena, 26.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas gulašs | 100 | 151 | 9,676 | 9,926 | 5,443 | 0,1 | | 0,71 | |
| Vārīti kartupeļi | 200 | 149 | 4,24 | 0,212 | 31,376 | 0,2 | | 4,452 | |
| 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 | 10 | 74 | 0,01 | 8,008 | 0,647 | 0,1 | 0,6 | 0,003 | |
| 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 | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | | | 3,3 | 1, |
| kopā: | | 864 | 28,62 | 34,19 | 107,86 | 0,500 | 1,800 | 11,853 | |

| ceturtdiena, 27.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kartupeļu - ķirbju zupa | 250 | 125 | 2,236 | 7,802 | 11,432 | 0,25 | | 4,04 | 9, |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 250 | 447 | 16,255 | 21,454 | 47,018 | 0,4 | | 2,744 | |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 100 | 70 | 1,6 | 3,108 | 8,889 | 0,4 | | 2,4 | |
| Kāposti | 50 | 12 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | | | 1,5 | |
| 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: | | 931 | 32,66 | 36,58 | 115,39 | 1,050 | 1,000 | 15,608 | |

| piektdiena, 28.februāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Rasolņiks | 250 | 179 | 2,572 | 10,354 | 18,525 | 1,02 | 1,25 | 3,387 | 9, |
| Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem | 80 | 192 | 12,528 | 12,918 | 6,535 | 0,076 | | 0,731 | |
| Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu | 200 | 143 | 4,103 | 0,223 | 30,012 | 0,2 | | 4,465 | 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 | 200 | 65 | 0,315 | 0,234 | 15,159 | | 6, | 1,068 | |
| kopā: | | 817 | 30,57 | 29,49 | 104,65 | 1,346 | 7,750 | 15,095 | |