

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase bez laktozes

| pirmdiena, 14.aprīlis                           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Dārzeņu zupa                                    | 150      | 69         | 2,045          | 3,241        | 7,592        | 0,15         |              | 2,885         | 9,       |
| Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem                    | 90       | 124        | 9,766          | 8,812        | 1,405        | 0,36         |              | 0,801         |          |
| Vārīta pasta - makaroni                         | 150      | 298        | 0,84           | 4,65         | 54,          | 0,6          |              | 2,55          | 1,       |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu | 50       | 23         | 0,442          | 1,833        | 1,114        | 0,05         | 0,1          | 0,654         |          |
| Vārītas bietes                                  | 50       | 21         | 0,75           | 0,05         | 4,2          |              |              | 1,25          |          |
| Auzu dzēriens                                   | 200      | 70         | 2,             | 1,           | 13,          |              |              |               | 1,       |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                                    |          | <b>687</b> | <b>17,88</b>   | <b>20,14</b> | <b>97,78</b> | <b>1,160</b> | <b>1,100</b> | <b>10,864</b> |          |

| otrdiena, 15.aprīlis                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu    | 200      | 181        | 8,293          | 12,83        | 8,087        | 0,2          | 0,66         | 1,897         |          |
| Risotto ar vistas gaļu               | 200      | 278        | 13,476         | 11,595       | 29,422       | 0,3          |              | 4,109         | 9,       |
| Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 50       | 25         | 0,538          | 2,09         | 1,199        | 0,025        | 0,15         | 0,468         |          |
| Burkāni                              | 50       | 13         | 0,5            | 0,1          | 2,4          |              |              | 1,8           |          |
| Auzu dzēriens                        | 200      | 70         | 2,             | 1,           | 13,          |              |              |               | 1,       |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                         |          | <b>650</b> | <b>26,84</b>   | <b>28,17</b> | <b>70,58</b> | <b>0,525</b> | <b>1,810</b> | <b>10,998</b> |          |

| trešdiena, 16.aprīlis    | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>         |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| Cūkgaļas kotlete         | 70       | 224        | 13,362         | 16,21        | 6,34         | 0,084        |              | 0,022        |          |
| Baltā mērce              | 20       | 14         | 0,024          | 0,272        | 2,913        | 0,02         |              | 0,001        |          |
| Vārīti kartupeļi         | 150      | 112        | 3,18           | 0,159        | 23,532       | 0,15         |              | 3,339        |          |
| Burkānu salāti ar eļļu   | 50       | 35         | 0,47           | 2,594        | 2,506        | 0,15         | 0,25         | 1,692        |          |
| Ķīnas kāposti ar gurķiem | 50       | 6          | 0,525          | 0,1          | 1,           |              |              | 0,375        |          |
| Rīsu pudiņš              | 40       | 72         | 1,073          | 1,254        | 14,201       | 0,08         | 2,4          | 0,248        | 3,       |
| Ogu ķīselis              | 100      | 99         | 0,32           | 0,102        | 23,644       |              | 5,           | 0,993        |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>             |          | <b>646</b> | <b>20,99</b>   | <b>21,24</b> | <b>90,61</b> | <b>0,484</b> | <b>8,650</b> | <b>9,394</b> |          |

| ceturtdiena, 17.aprīlis                  | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Šķelto zirņu zupa                        | 200      | 143        | 7,734          | 5,778        | 14,942        | 0,2          |              | 5,435         | 9,       |
| Vistas gaļas gulašs                      | 100      | 151        | 9,676          | 9,926        | 5,443         | 0,1          |              | 0,71          |          |
| Vārīti griķi                             | 200      | 221        | 4,95           | 1,056        | 47,916        | 0,2          |              | 2,112         |          |
| Svaigi dārzeņi                           | 50       | 9          | 0,549          | 0,108        | 1,494         |              |              | 1,006         |          |
| Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu | 70       | 35         | 0,885          | 2,239        | 2,748         | 0,07         | 0,105        | 1,808         |          |
| Augļu un ogu dzēriens                    | 200      | 31         | 0,312          | 0,272        | 6,43          |              | 1,           | 1,624         |          |
| Auzu dzēriens                            | 200      | 70         | 2,             | 1,           | 13,           |              |              |               | 1,       |
| Rudzu maize                              | 20       | 52         | 1,72           | 0,28         | 10,04         |              |              | 1,1           | 1,       |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>712</b> | <b>27,83</b>   | <b>20,66</b> | <b>102,01</b> | <b>0,570</b> | <b>1,105</b> | <b>13,795</b> |          |