

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase bez laktozes

	pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4,415	2,546	9,969	0,2			1,154	
Cūkgaļas gulašs	110	221	12,364	17,182	4,47	0,11			0,326	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	50	30	0,66	1,65	3,03	0,05			1,55	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:			836	30,15	23,94	122,50	0,560	1,000	10,128	

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4,948	7,01	10,652	0,25			4,095	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782			4,284	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21				0,725	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			852	25,70	32,02	105,44	1,032	1,000	13,303	

	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	75	226	13,204	18,178	2,422	0,3			0,297	1;3
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2			4,465	9,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05		0,1	1,025	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Rīsu pudiņš	50	91	1,341	1,567	17,751	0,1		3,	0,31	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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			739	23,75	23,82	104,25	0,650	9,100	12,714	

	ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65		0,6	0,599	
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09			0,34	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15		0,25	0,445	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1		0,25	1,728	
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:			744	27,66	26,13	97,99	1,190	2,100	9,048	

	piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Tvaicētas cūkgaļas lodītes	70	223	15,422	14,67	7,318	0,097			0,026	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2		0,05	1,188	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2		0,25	1,275	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Auzu dzēriens	200	70	2,	1,	13,					1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43			1,	1,624	
kopā:			807	33,47	25,81	106,55	0,917	1,300	14,004	