

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez laktozes

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	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,
kopā:		687	17,88	20,14	97,78	1,160	1,100	10,864	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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,
kopā:		650	26,84	28,17	70,58	0,525	1,810	10,998	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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,
kopā:		646	20,99	21,24	90,61	0,484	8,650	9,394	

piektdiena, 9.maijs	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,
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,
kopā:		712	27,83	20,66	102,01	0,570	1,105	13,795	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar rīsiem	200	120	4,37	1,866	19,848	0,214		2,722	
Vistas gaļa karija mērcē	90	128	8,744	9,103	2,516	0,09		0,34	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15		3,349	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
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:		606	21,81	20,91	78,33	0,804	1,800	13,173	