

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Bez laktozes

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	138	10,851	9,792	1,561	0,4		0,89	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		875	21,64	24,03	128,51	1,450	1,100	13,865	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	226	10,366	16,038	10,109	0,25	0,825	2,371	
Risotto ar vistas gaļu	230	320	15,498	13,335	33,835	0,345		4,726	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		788	32,65	33,40	87,05	0,620	1,975	13,189	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	80	256	15,271	18,526	7,246	0,096		0,025	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	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:		806	25,98	24,61	117,31	0,596	9,250	11,672	

piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25		6,794	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	90	45	1,138	2,879	3,534	0,09	0,135	2,324	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		810	31,73	23,02	116,57	0,640	1,135	16,770	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Gurķu zupa ar rīsiem	250	150	5,463	2,333	24,81	0,268		3,402	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9,716	10,114	2,796	0,1		0,378	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4,718	0,256	34,514	0,23		5,135	9,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2,299	12,796	5,815	0,3	1,5	3,501	
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:		833	28,38	29,16	108,53	1,098	2,550	18,528	