

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez laktozes

	pirmdienā, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0,987	0,21	2,4	0,27			1,243	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	100	198	11,81	14,037	5,968	0,3			0,71	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Margarīns sviestmaizēm	5	36		4,						
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75					1,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75		1,218	
kopā:		685	23,86	22,75	94,45	0,820	0,850		9,937	

	otrdienā, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	125	3,766	7,846	10,09	0,366			3,93	9,
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15,329	16,571	48,131	0,8			2,372	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05		1,188	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75					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:		718	24,04	28,37	90,58	1,366	1,050		11,714	

	trešdienā, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	60	138	9,718	9,863	1,994	0,06			0,172	3,
Micīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	150	107	3,077	0,167	22,509	0,15			3,349	9,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3		0,001	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Žāvēto augļu biežais ķīselis	50	70	0,583	0,14	16,104		6,		1,336	
Mandeļu dzēriens	100	70	1,5	4,6	5,1					8,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		535	18,23	21,04	65,37	0,310	7,550		9,106	

	ceturtdienā, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	59	2,055	3,24	5,383	0,15			2,613	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72			3,06	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25		1,728	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725				1,3	
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75					1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		692	14,14	23,98	93,28	1,370	1,250		11,190	

	piektdienā, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	180	73	4,233	2,562	7,826	0,18			1,906	1;3
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14,44	7,555	0,207	0,1			0,062	3;4
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05			0,001	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1		0,614	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3		0,001	
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:		593	27,95	18,30	76,81	0,610	1,400		11,665	