

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase Bez laktozes

	pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1,644	0,35	4,	0,45			2,072	
Cūkgaļas strogonovs bez piena	120	237	14,172	16,844	7,161	0,36			0,853	
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23			2,429	
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
kopā:		828	29,42	26,20	116,08	1,090	1,100		12,732	

	otrdiena, 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	250	503	19,161	20,714	60,164	1,			2,965	
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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		870	29,59	32,79	112,65	1,566	1,050		13,407	

	trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	70	161	11,337	11,507	2,326	0,07			0,201	3,
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	200	143	4,103	0,223	30,012	0,2			4,465	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	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6		0,003	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	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:		734	24,32	27,30	93,60	0,420	7,850		12,453	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2			3,485	9,
Maltās gaļas tomātu mērce	120	176	9,915	13,757	3,17	0,48			1,038	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8			3,4	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
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:		885	20,03	28,53	122,89	1,580	1,250		14,775	

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa ar cūkgaļu	200	81	4,703	2,846	8,695	0,2			2,118	1,3
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16,503	8,634	0,237	0,114			0,071	3,4
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23			5,12	
Baltā mērce	75	53	0,09	1,022	10,922	0,075			0,002	
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	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6		0,003	
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:		763	33,30	24,34	99,56	0,769	1,700		14,102	