

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Bez laktozes

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36			1,658	
Pasta ar bezlaktozes sieru	200	393	18,953	17,141	40,092	0,2			2,342	1;3;7;9
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:			610	25,49	20,86	78,08	0,610	1,100	8,628	

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	200	84	5,709	4,327	5,499	0,8			2,164	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	90	165	8,924	12,177	5,034	0,36			0,912	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
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:			646	24,04	20,61	89,88	1,340	1,000	8,807	

	trešdiena, 28.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	

	ceturtdiena, 29.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,
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0,31	2,	0,32					7,
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,436	10,317	2,378	0,36			0,778	
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:			661	20,89	21,59	94,45	0,830	1,105	12,275	