

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	250	491	23,692	21,426	50,114	0,25			2,928	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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			760	31,95	25,42	98,14	0,660	1,100	10,314	

	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%)	15	31	0,465	3,	0,48					7,
Cūkgaļa šampinjonu mērcē	100	183	9,916	13,53	5,593	0,4			1,013	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			749	27,36	23,29	105,76	1,400	1,000	10,100	

	trešdiena, 28.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	

	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%)	15	31	0,465	3,	0,48					7,
Maltās gaļas tomātu mērce	100	146	8,262	11,464	2,642	0,4			0,865	
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:			748	23,84	24,66	105,70	0,890	1,135	13,978	