

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase bez laktozes

	pirmdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Frikadeļu zupa	200	98	4,918	3,17	12,199	0,22			2,139	9,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Cūkgaļas gulašs	75	131	8,45	9,834	2,129	0,452			0,318	1,
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	50	33	0,868	1,544	3,775	150,			1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815				1,305	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		516	19,49	20,16	63,63	150,857	0,250	6,720		

	otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15			4,076	9,
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	200	404	11,87	15,937	45,954	1280,			3,605	1,
Tomātu mērce	50	28	0,678	1,128	3,642	0,05			0,613	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05			0,308	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5		1,5	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		638	21,17	24,43	74,98	#####	0,500	11,202		

	trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	80	244	12,749	17,822	7,413	0,32			0,534	1;3
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05			0,001	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25		0,518	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Auzu dzēriens	150	53	1,5	0,75	9,75					1,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55					
kopā:		696	22,24	23,47	98,31	0,650	3,850	3,646		

	ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Zivju zupa	150	63	4,282	3,246	4,124	0,6			1,623	4;9
Cūkgaļa saldiskābā mērcē	100	197	9,827	13,499	9,267	0,1			0,528	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	34	0,51	2,884	1,603	0,04	0,04		1,277	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	20	0,506	1,279	1,57	0,04	0,06		1,033	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		555	22,45	21,72	65,20	0,960	0,100	10,668		

	piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5		1,994	3;9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10,083	12,335	4,121	0,1			0,929	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2			2,53	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07		0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35		0,87	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832				0,128	
kopā:		503	19,94	21,79	56,58	0,925	1,920	7,376		
kopā:		705	27,38	25,69	88,84	1,082	6,000	12,943		