

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Cūkgāļas gulašs	100	174	11,266	13,112	2,839	0,602		0,424	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	
Elļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		737	27,96	24,39	99,26	151,027	0,250	10,337	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9,
Makaroni ar maltu cūkgāļu 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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		726	24,82	26,15	88,76	#####	0,500	13,661	

trešdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	100	305	15,936	22,278	9,266	0,4		0,668	1;3
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05		0,001	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Margarīns sviestmaizēm	10	72		8,					
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		903	27,60	36,24	115,33	0,750	3,850	4,972	

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
Cūkgāļa saldskābā mērcē	120	237	11,792	16,199	11,121	0,12		0,634	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0,638	3,606	2,003	0,05	0,05	1,596	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075	1,291	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		764	29,59	26,10	98,91	1,070	0,125	15,109	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,	2,658	3;9
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	120	201	12,099	14,802	4,945	0,12		1,114	
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
kopā:		744	28,67	28,15	92,17	1,170	2,600	12,295	