

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0	0	3.847	9
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	90	181	10.584	13.544	4.093	0	0	0.222	1;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0.768	6.426	1.985	0	0	0.847	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822	0	0.001	1.218	
kopā:		687	22.70	26.11	89.02	0	0.001	10.446	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0	0	2.217	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.683	17.943	41.359	0.001	0	3.244	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.685	4.197	5.918	0	0.002	2.541	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		671	16.25	25.38	86.45	0.001	0.002	10.202	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0	0	4.229	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0	0.001	3.013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
kopā:		723	24.48	26.47	93.36	0	0.005	10.663	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	74	3.688	2.377	9.149	0	0	1.604	9
Vārita pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0	0	0.001	
Bezlaktozes siers	30	94	8.7	6.6	0	0	0	0	7.
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0	0	1.662	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		732	24.09	21.03	101.20	0.001	0	8.017	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.962	11.303	5.718	0	0	0.639	
Vāriti rīsi	160	182	3.59	0.317	41.026	0	0	0.739	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	53	1.188	2.97	5.454	0	0	2.79	
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		644	20.88	19.52	94.58	0	0	9.607	