

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.987	0.21	2.4	0	0	1.243	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	90	201	10.975	15.39	4.481	0	0	0.214	1;7
Vāriti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0	0	1.901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	90	38	1.095	2.882	2.372	0	0	0.795	
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:		646	27.35	22.99	81.86	0	0	6.353	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0	0	4.076	9
Plovs ar cūkgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.001	0	2.372	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	52	1.389	2.471	6.04	0	0	1.689	7.
Ķiršu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675	0	0	0.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		732	26.21	24.00	101.13	0.001	0	10.645	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	60	145	8.631	8.564	7.698	0	0	0.07	3
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0.768	6.426	1.985	0	0	0.847	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02	0	0	0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
kopā:		666	17.62	28.00	84.06	0	0	6.017	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.001	0	2.129	1;3;9
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	6.992	4.1	0	0	0.382	1;7
Vāriti makaroni	150	240	7.38	4.68	41.94	0	0	2.04	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0	0.001	2.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05	0	0	0	7
kopā:		649	27.18	21.30	85.74	0.001	0.001	9.451	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.001	0	2.44	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16	0	0	0	7.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0	0	0.554	4
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0	0	0.693	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	13	0.543	0.561	1.479	0	0	0.006	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0	0.001	3.151	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		736	24.69	27.05	97.37	0.001	0.007	10.112	