

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0	0	2.38	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	70	156	8.536	11.97	3.486	0	0	0.166	1;7
Vārti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0	0	1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0	0	1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
kopā:		684	25.72	27.23	82.93	0	0	8.116	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0	0	0.078	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.001	0	2.72	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērcē	20	13	0.543	0.561	1.479	0	0	0.006	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0	0	0.859	
Bezlaktozes mannā putra	80	71	3.512	1.348	11.057	0	0.002	0.008	1;7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		711	20.96	19.10	102.32	0.001	0.007	7.191	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0	0	2.059	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0	0	0.37	
Vārti risi	170	193	3.815	0.337	43.59	0	0	0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0	0	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
kopā:		606	20.84	20.62	82.48	0	0.004	8.454	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	150	97	1.142	7.658	6.14	0	0	2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0	0	0.781	
Vārti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0	0.001	2.678	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
kopā:		604	24.35	22.48	73.69	0	0.001	12.307	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0	0	3.93	9
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0	0	0.019	
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0	0	1.623	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	20	23	0.365	1.907	0.979	0	0	0.09	1;7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0	0.001	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
kopā:		658	26.68	27.20	76.31	0	0.001	10.170	