

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0	0	3.173	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	178	9.756	13.68	3.983	0	0	0.19	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
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:		807	29.17	32.97	97.48	0	0	10.075	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0	0	0.109	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērcē	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
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:		873	26.61	25.62	119.94	0.001	0.007	8.278	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0	0	3.431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0	0	0.528	
Vārti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
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:		772	28.28	29.64	96.19	0	0.004	10.533	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezeņzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0	0	3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0	0	1.172	
Vārti kartupeļi	240	179	5.088	0.254	37.651	0	0	5.342	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
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:		763	30.79	29.69	90.15	0	0.002	15.710	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.001	0	6.55	9
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0	0	0.022	
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0	0	2.164	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
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:		853	33.91	36.29	97.71	0.001	0.002	14.000	