

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	90	184	10.184	13.864	4.782	0.09		0.218	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
kopā:		690	22.30	26.43	89.71	0.497	1.100	10.442	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	150	59	2.324	3.057	5.508	0.5		2.08	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	396	10.683	17.943	41.359	0.612		3.244	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	80	64	0.685	4.197	5.918	0.2	1.6	2.541	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		679	17.31	26.78	84.57	1.312	1.600	10.065	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0.19		4.229	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	46	0.571	3.862	2.23	0.04		0.178	7;9
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0.651	3.63	4.173	0.21	1.05	2.344	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172		4.	0.96	7
kopā:		726	26.36	28.53	88.40	0.510	5.050	10.190	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	150	97	6.087	4.362	8.25	0.15		2.323	9
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Baltā mērce	20	14	0.024	0.272	2.913	0.02		0.001	
Bezlaktozes siers	20	63	5.8	4.4					7
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.28	0.07	1.662	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		724	23.59	20.81	100.30	1.050	0.070	8.736	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495	2.282	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti risi	160	182	3.59	0.317	41.026	0.16		0.739	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	46	0.571	3.862	2.23	0.04		0.178	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	90	53	1.188	2.97	5.454	0.09		2.79	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		640	22.14	24.21	81.80	0.506	0.495	8.828	