

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	204	11.315	15.404	5.313	0.1		0.242	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	86	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>24.41</b>	<b>30.96</b>	<b>94.95</b>	<b>0.559</b>	<b>1.450</b>	<b>12.076</b>	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	200	78	3.099	4.077	7.344	0.6		2.773	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	230	505	13.65	22.928	52.847	0.782		4.146	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.2	2.	3.176	
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
<b>kopā:</b>		<b>835</b>	<b>21.38</b>	<b>34.83</b>	<b>99.53</b>	<b>1.582</b>	<b>2.000</b>	<b>12.295</b>	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	46	0.571	3.862	2.23	0.04		0.178	7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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
<b>kopā:</b>		<b>778</b>	<b>27.49</b>	<b>30.13</b>	<b>96.47</b>	<b>0.640</b>	<b>5.500</b>	<b>12.085</b>	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	130	8.116	5.816	11.	0.2		3.098	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Bezlaktozes siers	30	94	8.7	6.6					7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>887</b>	<b>29.14</b>	<b>27.20</b>	<b>119.19</b>	<b>1.360</b>	<b>0.100</b>	<b>10.734</b>	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	168	10.962	11.303	5.718	0.066		0.639	
Vārīti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	80	92	1.142	7.724	4.46	0.08		0.356	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	100	59	1.32	3.3	6.06	0.1		3.1	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>772</b>	<b>24.62</b>	<b>30.86</b>	<b>97.32</b>	<b>0.646</b>	<b>0.660</b>	<b>10.262</b>	