

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	150	16	0.987	0.21	2.4	0.27		1.243	
Bezlaktozes cukgaļas strogonovs	90	203	10.467	15.555	5.353	0.27		0.209	7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.95	43.124	0.18		1.901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	90	38	1.095	2.882	2.372	0.27	0.45	0.795	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		648	26.84	23.16	82.73	0.990	0.450	6.348	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Plovs ar cukgaļu	200	403	15.329	16.571	48.131	0.8		2.372	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		687	26.08	24.11	89.50	1.030	4.800	12.448	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	60	145	8.631	8.564	7.698	0.06		0.07	3
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	27	0.888	1.167	3.298	0.16		0.011	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	67	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
kopā:		666	17.42	28.05	84.40	0.407	0.350	6.015	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	70	133	8.237	8.95	4.919	0.21		0.378	7
Vārīti makaroni	150	240	7.38	4.68	41.94	0.3		2.04	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	49	1.199	2.876	4.657	0.09	0.9	2.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	150	68	4.8	2.25	7.05				7
kopā:		670	27.38	23.26	86.56	1.200	0.900	9.447	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Dārzeņu un cukgaļas sautējums	200	175	11.244	8.708	12.672	0.2		4.556	
Burkānu salāti ar sēkliņām	90	132	2.069	11.516	5.234	0.27	1.35	3.151	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		563	19.67	26.18	60.58	1.070	7.650	13.415	