

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0.45		2.072	
Bezlaktozes cukgaļas strogonovs	100	225	11.63	17.283	5.948	0.3		0.232	7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.46	3.843	3.163	0.36	0.6	1.06	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		749	30.27	26.25	97.69	1.340	0.600	7.993	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar cukgaļu	220	443	16.862	18.229	52.945	0.88		2.609	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
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:		810	31.75	29.29	102.82	1.230	5.000	16.003	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	60	41	1.333	1.75	4.948	0.24		0.016	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	96	1.098	9.179	2.836	0.01	0.5	1.21	
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:		748	20.06	32.83	91.32	0.520	0.500	6.840	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	80	152	9.414	10.229	5.621	0.24		0.432	7
Vārīti makaroni	200	320	9.84	6.24	55.92	0.4		2.72	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		823	33.52	28.49	106.74	1.540	1.000	11.190	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Dārzeņu un cukgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
kopā:		761	27.12	32.58	86.99	1.350	7.900	17.918	