

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Bezlaktozes cukgaļas strogonovs	70	158	8.141	12.098	4.164	0.21		0.162	7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		685	25.33	27.36	83.61	0.800	0	8.112	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Bezlaktozes mannā putra	70	62	3.073	1.18	9.675	0.28	1.4	0.007	1;7
Ogu ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		730	20.41	21.99	102.16	1.097	6.540	7.384	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17		0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		606	20.84	20.62	82.48	0.470	4.160	8.454	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenų biezēnzupa	150	97	1.142	7.658	6.14	0.15		2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		604	24.35	22.48	73.69	0.895	1.200	12.307	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	20	23	0.286	1.931	1.115	0.02		0.089	7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		658	26.60	27.23	76.44	0.908	1.200	10.169	