

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase bezlaktozes

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 6.janvāris	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 skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	90	203	10.467	15.555	5.353	0.27		0.209	7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		850	19.61	30.10	112.33	1.190	1.240	14.303	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2.813	5.896	6.194	0.2	4.	2.021	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		727	22.53	23.78	103.03	0.650	8.800	12.558	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	200	278	13.476	11.595	29.422	0.3		4.109	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Jāņogu ķīselis	70	39	0.151	0.027	9.336		7.	0.441	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		710	23.17	26.00	91.89	0.404	9.740	11.665	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	180	151	4.876	1.494	28.51	0.18		3.78	7
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	50	1.172	3.331	3.769	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		720	28.71	29.86	81.83	1.420	0	11.117	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		807	20.16	30.55	104.00	1.010	0	13.813	