

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērcē	70	112	7.648	6.952	4.779	0.28		0.378	7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	70	44	1.025	2.914	3.298	0.14		2.016	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		511	18.82	17.03	69.58	0.912	1.000	10.314	

otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	150	75	2.968	4.206	6.392	0.15		2.457	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Cūkgaļas teftelis bez piena, bez glutēna	70	155	9.23	9.126	8.879	0.084		0.146	3
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	150	126	4.064	1.245	23.758	0.15		3.15	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		648	21.09	18.60	96.45	0.504	0.600	12.043	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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
Vistas gaļa karija mērcē	80	114	7.773	8.092	2.236	0.08		0.302	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		602	18.95	19.76	85.36	0.500	6.360	9.420	

ceturtdiena, 27.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes rīsu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7
Zemeņu mērcē	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Upeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		557	17.22	20.52	73.77	0.279	7.140	9.384	

piektdiena, 28.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	150	107	1.543	6.213	11.115	0.612	0.75	2.032	9
Vistas gaļa ar dārzeniem bezlaktozes krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	1.838	0.28		0.525	7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	70	44	1.025	2.914	3.298	0.14		2.016	7
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:		696	14.73	22.73	96.28	1.632	4.750	10.723	