

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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

pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	70	137	7.92	10.083	3.719	0.07		0.17	7.
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
<b>kopā:</b>		<b>711</b>	<b>24.62</b>	<b>27.32</b>	<b>90.93</b>	<b>0.766</b>	<b>5.900</b>	<b>9.015</b>	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	140	198	9.143	14.287	8.354	0.14	0.028	3.31	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3	0.53	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>595</b>	<b>14.75</b>	<b>28.03</b>	<b>69.84</b>	<b>0.320</b>	<b>0.328</b>	<b>5.360</b>	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Cepts vistas šķiņķītis	50	162	15.979	10.804	0.202	0.2		0.022	
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2		0.013	7.
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>651</b>	<b>24.97</b>	<b>20.44</b>	<b>92.32</b>	<b>0.940</b>	<b>0.060</b>	<b>8.054</b>	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	80	134	8.066	9.868	3.297	0.08		0.743	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>600</b>	<b>22.56</b>	<b>22.44</b>	<b>75.15</b>	<b>0.950</b>	<b>0.600</b>	<b>9.036</b>	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	150	107	4.332	5.697	9.36	0.15		2.481	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pasta ar bezlaktozes sieru	150	294	14.215	12.855	30.069	0.15		1.757	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>586</b>	<b>21.29</b>	<b>23.19</b>	<b>71.54</b>	<b>0.360</b>	<b>0.600</b>	<b>6.771</b>	