

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.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	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
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>882</b>	<b>30.76</b>	<b>35.56</b>	<b>108.91</b>	<b>1.028</b>	<b>6.200</b>	<b>11.502</b>	

otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
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	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>767</b>	<b>20.47</b>	<b>34.91</b>	<b>90.66</b>	<b>0.440</b>	<b>0.440</b>	<b>7.396</b>	

trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.985	0.456	4.683	0.3		0.02	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
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>817</b>	<b>33.73</b>	<b>27.12</b>	<b>110.18</b>	<b>1.300</b>	<b>0.080</b>	<b>9.809</b>	

ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Boršcs	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.
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>789</b>	<b>28.20</b>	<b>27.51</b>	<b>103.98</b>	<b>1.260</b>	<b>0.800</b>	<b>12.280</b>	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	200	142	5.776	7.596	12.48	0.2		3.308	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pasta ar bezlaktozes sieru	200	393	18.953	17.141	40.092	0.2		2.342	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
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>733</b>	<b>27.76</b>	<b>30.21</b>	<b>85.70</b>	<b>0.480</b>	<b>0.800</b>	<b>8.761</b>	