

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	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.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		536	19.37	16.47	76.24	0.720	0	6.477	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	180	158	10.12	7.837	11.405	0.18		4.1	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3	1.686	
Bezlaktozes risu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7.
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		579	21.30	21.58	72.15	0.269	7.300	8.213	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		525	14.20	18.66	73.80	0.673	2.350	6.313	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6.826	8.21	12.896	0.488	0.45	0.45	
Cūkgāļas kotlete	50	160	9.544	11.579	4.529	0.06		0.016	
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	150	126	4.064	1.245	23.758	0.15		3.15	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		615	27.71	26.55	65.65	0.758	1.050	5.709	

piektdiena, 21.marts	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	
Pasta ar vistas fileju un bezlaktozes saldo krējumu	150	258	13.118	16.095	15.083	0.15		1.277	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		519	18.50	22.34	62.52	0.360	0.300	4.918	