

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.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
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	100	160	10.926	9.932	6.827	0.4		0.54	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	50	1.172	3.331	3.769	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>705</b>	<b>27.64</b>	<b>23.92</b>	<b>93.38</b>	<b>1.010</b>	<b>0</b>	<b>8.827</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezlaktozes rīsu 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.
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>730</b>	<b>27.07</b>	<b>25.39</b>	<b>94.39</b>	<b>0.359</b>	<b>7.400</b>	<b>10.810</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>730</b>	<b>19.44</b>	<b>23.86</b>	<b>107.11</b>	<b>0.894</b>	<b>2.800</b>	<b>8.145</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Cūkgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>831</b>	<b>35.09</b>	<b>32.98</b>	<b>96.51</b>	<b>1.002</b>	<b>1.400</b>	<b>7.929</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	200	101	3.958	5.608	8.522	0.2		3.276	
Pasta ar vistas fileju un bezlaktozes saldo krējumu	200	345	17.49	21.461	20.111	0.2		1.703	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Rīsu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>713</b>	<b>25.56</b>	<b>29.55</b>	<b>86.69</b>	<b>0.470</b>	<b>0.350</b>	<b>6.727</b>	