

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Bezlaktozes cukgaļas strogonovs	70	158	8.141	12.098	4.164	0.21		0.162	7
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
<b>kopā:</b>		<b>685</b>	<b>25.33</b>	<b>27.36</b>	<b>83.61</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>8.112</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cukgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	20	14	0.444	0.583	1.649	0.08		0.005	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Bezlaktozes mannā putra	70	62	3.073	1.18	9.675	0.28	1.4	0.007	1;7
Ogu ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>730</b>	<b>20.41</b>	<b>21.99</b>	<b>102.16</b>	<b>1.097</b>	<b>6.540</b>	<b>7.384</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cukgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17		0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	53	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>606</b>	<b>20.84</b>	<b>20.62</b>	<b>82.48</b>	<b>0.470</b>	<b>4.160</b>	<b>8.454</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	150	97	1.142	7.658	6.14	0.15		2.451	
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0.744	4.149	4.769	0.24	1.2	2.678	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
<b>kopā:</b>		<b>604</b>	<b>24.35</b>	<b>22.48</b>	<b>73.69</b>	<b>0.895</b>	<b>1.200</b>	<b>12.307</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Cukgaļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	20	23	0.286	1.931	1.115	0.02		0.089	7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>658</b>	<b>26.60</b>	<b>27.23</b>	<b>76.44</b>	<b>0.908</b>	<b>1.200</b>	<b>10.169</b>	