

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	144	3.02	11.568	7.216	0.2		3.173	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	180	9.304	13.827	4.759	0.24		0.185	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.4		2.4	
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>809</b>	<b>28.71</b>	<b>33.12</b>	<b>98.26</b>	<b>1.040</b>	<b>0</b>	<b>10.070</b>	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar dārzeņiem	70	170	10.916	11.508	5.692	0.067		0.443	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	27	0.888	1.167	3.298	0.16		0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezlaktozes mannā putra	80	71	3.512	1.348	11.057	0.32	1.6	0.008	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>871</b>	<b>22.10</b>	<b>25.75</b>	<b>124.53</b>	<b>1.447</b>	<b>6.800</b>	<b>8.610</b>	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
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>772</b>	<b>28.28</b>	<b>29.64</b>	<b>96.19</b>	<b>0.650</b>	<b>4.200</b>	<b>10.533</b>	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	200	130	1.522	10.21	8.186	0.2		3.268	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīti kartupeļi	240	179	5.088	0.254	37.651	0.24		5.342	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
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>763</b>	<b>30.79</b>	<b>29.69</b>	<b>90.15</b>	<b>1.230</b>	<b>1.500</b>	<b>15.710</b>	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīts kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0.28		2.164	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	46	0.571	3.862	2.23	0.04		0.178	7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
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>853</b>	<b>33.75</b>	<b>36.33</b>	<b>97.98</b>	<b>1.314</b>	<b>1.500</b>	<b>13.999</b>	