

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	70	158	8.141	12.098	4.164	0.21		0.162	7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		653	14.27	22.89	87.36	0.940	1.180	11.258	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	70	117	7.058	8.634	2.885	0.07		0.65	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		591	18.12	17.96	86.65	0.490	7.600	10.842	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	170	236	11.455	9.856	25.009	0.255		3.493	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0.779	4.606	2.977	0.06	0.18	1.683	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Jāņogu ķīselis	70	39	0.151	0.027	9.336		7.	0.441	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		494	15.73	21.88	56.36	0.339	9.680	7.188	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Cūkgāļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24		0.238	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	150	126	4.064	1.245	23.758	0.15		3.15	7
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	60	38	0.879	2.498	2.827	0.12		1.728	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		653	25.84	26.36	75.81	1.310	0	9.871	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	70	42	0.924	2.31	4.242	0.07		2.17	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		658	16.22	23.15	89.16	0.780	0	11.609	