

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase bezlaktozes

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	70	143	7.92	10.783	3.719	0.07		0.17	7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Marinēti gurķi	60	16	0.48	0.12	3.6				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>687</b>	<b>19.29</b>	<b>20.12</b>	<b>105.79</b>	<b>1.020</b>	<b>0</b>	<b>9.390</b>	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Bezlaktozes piena mērce	50	18	0.656	0.304	3.122	0.2		0.013	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6	1.733	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
<b>kopā:</b>		<b>689</b>	<b>24.92</b>	<b>28.19</b>	<b>83.71</b>	<b>1.138</b>	<b>7.012</b>	<b>6.686</b>	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Sojanka	150	156	6.966	11.189	6.804	0.15	0.15	0.863	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	150	140	9.361	7.552	8.426	0.165		2.913	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	60	39	1.042	1.853	4.53	0.3		1.267	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>572</b>	<b>21.14</b>	<b>21.75</b>	<b>71.19</b>	<b>0.615</b>	<b>0.150</b>	<b>9.841</b>	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0.784	4.34	50.4	0.56		2.38	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
<b>kopā:</b>		<b>627</b>	<b>20.45</b>	<b>21.91</b>	<b>76.66</b>	<b>0.880</b>	<b>1.090</b>	<b>8.241</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
<b>kopā:</b>		<b>646</b>	<b>21.45</b>	<b>24.56</b>	<b>83.05</b>	<b>0.960</b>	<b>6.050</b>	<b>11.666</b>	