

Med. maisto Būtane
Nedēļas ēdienkarte

 Grupa
Bez laktozes

7.-9.klase

	Svars (g)	Energēti skā vērtība (kkal)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāt i	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
pirmdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Cūkgaļas strogonovs	120	175	13.1189	12.4266	2.5867	0.0001	0	0.278	
Vārīti griķi	230	254	5.6925	1.2144	55.1034	0.0002	0	2.4288	
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar	120	43	1.4909	2.9662	3.0433	0	0.0001	1.4528	
Ābolu dzēriens	200	39	0.1782	0.3516	8.6272	0	0.002	1.16	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Auglis	200	111	1.58	0.5	24.4	0	0	1.4	
<i>Kopā:</i>		798.437	25.501	26.019	113.841	0.	0.002	8.92	
<i>Diena kopā :</i>		798.437	25.501	26.019	113.841	0.	0.002	8.92	
otrdiena, 12.septembris									
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	180	9.6678	7.223	18.677	0.0002	0	6.7941	9
Plovs ar cūkgaļu	250	505	19.161	20.7142	60.1642	0.001	0	2.9648	
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.0798	0.0004	0.0001	2.375	
Ķiršu dzēriens	150	66	0.2475	0.0675	15.675	0	0	0.3075	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1
<i>Kopā:</i>		886.601	32.221	33.38	112.636	0.002	0.	13.541	
<i>Diena kopā :</i>		886.601	32.221	33.38	112.636	0.002	0.	13.541	
trešdiena, 13.septembris									
Pusdienas									
Vistas gaļas bumba ar papriku, burkāni	90	195	12.0038	12.6316	7.4454	0.0004	0	1.2437	1;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.0002	0	4.452	
Baltā mērce	50	35	0.0601	0.6811	7.2814	0	0	0.0013	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	100	98	1.0977	9.1795	2.8363	0	0.0005	1.2101	
Bezglutēna un bezlaktozes smilšu cepum	40	192	2.24	9.28	24.52	0	0	0.88	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2	0	0	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<i>Kopā:</i>		877.932	23.892	32.794	117.899	0.001	0.001	11.047	
<i>Diena kopā :</i>		877.932	23.892	32.794	117.899	0.001	0.001	11.047	
ceturtdiena, 14.septembris									
Pusdienas									
Vistas frikadeļu zupa ar nūdelēm	400	407	17.0455	24.8651	27.5045	0.0008	0	5.1242	1;3;9
Rīsu pudīnš	70	127	1.8775	2.194	24.8518	0.0001	0.0042	0.4334	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	0.005	0.993	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<i>Kopā:</i>		739.517	22.753	27.781	96.4	0.001	0.009	8.751	
<i>Diena kopā :</i>		739.517	22.753	27.781	96.4	0.001	0.009	8.751	
piektdiena, 15.septembris									
Pusdienas									
Zivju kotlete	90	214	15.8835	11.211	12.245	0.0001	0	0.7121	4
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	230	164	4.7184	0.2559	34.5141	0.0007	0	5.1349	9
Margarīns sviestmaizēm	10	72	0	8.	0	0	0	0	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.5984	3.8352	6.2088	0.0001	0.0012	3.6	
Auglis	150	84	1.185	0.375	18.3	0	0	1.05	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
<i>Kopā:</i>		752.581	26.845	24.237	103.508	0.001	0.001	13.057	
<i>Diena kopā :</i>		752.581	26.845	24.237	103.508	0.001	0.001	13.057	