

Nedēļas ēdienkarte

Bez laktozes

10.-12.klase

Rūdolfs Dālmanis

Med. maģ. Dīdane

pirmdiena, 2.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0.62	4.	0.64				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem bezlaktozes krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.15	0.48		0.901	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	80	1.277	6.766	3.619	0.12	0.24	2.459	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		876	28.14	32.01	115.19	1.800	1.240	13.142	

otrdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	300	114	4.39	5.311	12.074	0.3	0.3	4.657	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pikantais dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar grūbām	300	347	17.722	17.195	29.9	1.836	3.	3.767	1.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		843	37.12	32.82	96.94	2.236	4.300	15.713	

trešdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cepta vistas gaļa	70	156	15.014	9.995	0.607	0.28		0.049	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23		4.83	7.
Bezlaktozes sviests	10	72	0.1	8.	0.1				7.
Biešu salāti ar eļļu	100	71	1.496	3.104	9.328	0.2	1.	2.486	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172		4.	0.96	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		848	33.45	31.15	104.08	0.710	5.000	11.625	

ceturtdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.275		2.694	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0.62	4.	0.64				7.
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	90	108	8.791	6.347	3.522	0.36		0.589	
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		897	37.41	28.65	119.37	1.735	0.450	7.493	

piektdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	250	177	7.345	9.696	15.155	0.57		6.02	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	80	145	16.503	8.634	0.237	0.009		0.071	3;4
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	20	23	0.286	1.931	1.115	0.02		0.089	7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		827	36.43	31.09	97.11	0.949	5.300	18.550	