

Nedēļas ēdienkarte

Bez laktozes

7.-9.klase

Rudolfs Dālmanis

Med. māte Bēta

pirmdienā, 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		824	26.42	31.73	105.15	1.800	1.240	12.042	

otrdienā, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar cūkgaļu	250	95	3.658	4.426	10.062	0.25	0.25	3.881	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pikantais dārzeņu un cūkgaļas sautējums ar grūbām	250	289	14.768	14.33	24.916	1.53	2.5	3.139	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:		766	33.44	29.07	89.94	1.880	3.750	14.309	

trešdienā, 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	

ceturtdienā, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.22		2.156	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0.22			7.
Sautēta vistas gaļa ar dārzeņiem	90	108	8.791	6.347	3.522	0.36		0.589	
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			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:		797	34.20	25.02	106.09	1.560	0.450	6.955	

piektdienā, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupu zupa ar cūkgaļu	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	70	127	14.44	7.555	0.207	0.008		0.062	3,4
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		722	31.18	27.79	84.01	0.834	5.300	16.237	