




Rūdolfs Dālmanis 

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

10.-12.klase

	pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Boršcs ar skābiem kāpostiem	250	195	8.82	13.623	9.138	0.75	0.25	2.424		
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32					7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	120	10.851	7.792	1.561	0.4		0.89		
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4		1.035		
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			823	37.04	31.39	97.84	1.780	0.250	8.978	
otrdiena, 3.marts										
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722		
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76		1.
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	300	298	17.863	16.916	18.426	0.001		6.968		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4		
Upenu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
kopā:			819	28.04	34.44	97.13	0.471	0	17.748	
trešdiena, 4.marts										
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete	100	242	14.456	14.336	12.94	0.1		0.27		3.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12		
Bezlaktozes piena mērce	60	21	0.788	0.364	3.746	0.24		0.016		7.
Marinēti gurķi	80	47	0.4		2.4					
Kakao augu tauku krēms	60	149	1.72	12.679	7.144		6.	0.73		
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3		1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			889	27.79	28.63	116.40	0.570	11.000	10.429	
ceturtdiena, 5.marts										
Pusdienas										
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701		9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0.62	4.	0.64					7.
Tītara gaļas bumbiņa ar rīsiem	70	112	10.864	3.368	9.333	0.084		0.655		1;11;3
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8				1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6		
Citronu eļļas mērce	5	37	0.005	4.004	0.324	0.05	0.3	0.001		
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4					7.
kopā:			838	33.33	30.94	105.18	2.054	1.500	7.957	
piektdiena, 6.marts										
Pusdienas										
Maltās gaļas zupa	250	171	6.804	9.432	14.474	0.5		3.235		
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32					7.
Vistas gaļas bumbiņa ar rīsiem	80	181	10.265	9.85	12.092	0.326		0.501		1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23		4.83		7.
Biešu salāti	120	101	1.71	6.114	9.696	0.24	0.12	2.85		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2		1.
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068		
kopā:			834	29.08	30.10	108.25	1.296	6.120	14.684	