

Nedēļas ēdienkarte Bez Laktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 6.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	113	8.462	4.808	8.771	0.2		1.384	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar eļļu	100	35	1.	1.2	4.8	0.2		3.6	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		749	30.81	23.71	100.93	0.700	0	9.450	

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dāržeņiem	250	480	22.392	19.432	52.924	1.6		1.956	1.
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu eļļas mērci	100	48	1.634	2.29	5.182	0.4		2.796	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		746	33.17	28.30	87.08	2.268	0	8.674	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3		1.258	
Kakao augu tauku krēms	50	124	1.433	10.566	5.954		5.	0.608	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46			0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		751	24.47	32.19	88.43	0.780	10.000	9.910	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.237	7.077	12.021	1.		2.494	1;3
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļas frikasē, bez piena un miltiem	100	194	13.738	11.025	9.21	0.407		0.123	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4		2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
kopā:		792	28.81	27.27	105.31	2.037	0.500	10.870	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Veltņītis tomātu mērcē	100	192	12.375	12.119	8.216	0.108		0.486	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.24	0.6	1.488	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		780	34.27	27.50	96.80	0.828	0.600	15.881	