

Nedēļas ēdienkarte (bez laktozes un glutēna)

Grupa

10.-12.klase

pirmdienā, 8.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Cūkgāļas strogonovs bez piena	100	198	11.81	14.037	5.968	0.3		0.71	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	120	51	1.83	3.846	3.288	0.12	0.6	1.242	
Eļļas citrona mērce	10	83	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
kopā:		835	22.96	35.49	106.67	1.510	1.100	9.593	

otrdienā, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	82	2.105	2.566	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	448	16.255	21.454	47.018	0.4		2.744	
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		813	21.82	37.49	96.24	1.610	2.550	11.463	

trešdienā, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tvaicēta vistas gaļas kotlete	90	207	14.576	14.795	2.991	0.09		0.259	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Baltā mērce	40	31	0.05	0.564	6.376	0.04			
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	66	1.598	3.835	6.209	0.12	1.2	3.6	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rīsu pudiņš	50	91	1.341	1.567	17.751	0.1	3.	0.31	3
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
kopā:		856	23.39	27.62	125.46	1.205	9.450	11.018	

ceturtdienā, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	127	2.236	7.802	11.432	0.25		4.04	9
Maltas cūkgāļas mērce	130	203	11.184	16.477	2.499	0.13		0.432	
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Biešu un ābolu salāti	120	85	1.498	3.811	10.852	0.36	0.6	2.784	
Eļļas citrona mērce	5	42	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Bezglutēna maize	60	132	0.174	1.937	28.38	0.6			
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		880	20.57	35.26	118.84	1.575	1.850	9.944	

piektdienā, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasoļņiks	250	180	2.572	10.354	18.525	1.02	1.25	3.387	9
Cūkgāļas kotlete bez miltiem	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Mīcīti kartupeļi ar dārzeņu buljonu	250	178	5.129	0.278	37.515	0.25		5.581	9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0.36	1.8	4.018	
Bezglutēna maize	50	110	0.145	1.614	23.65	0.5			
Ūdens ar upenēm	200	4	0.13	0.02	0.61			0.68	
kopā:		786	22.45	34.70	93.79	2.214	3.050	13.688	