

Nedēļas ēdienkarte

Bez laktozes

7.-9.klase

Rūdolfs Dālmanis

Med. maģe Dīdane

pirmdienā, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs 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	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
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:		790	36.30	31.24	90.66	1.750	0.250	8.661	

otrdienā, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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	
Upeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		767	26.32	34.16	87.09	0.471	0	16.648	

trešdienā, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	100	242	14.456	14.336	12.94	0.1		0.27	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		815	25.43	28.31	101.65	0.540	11.000	8.661	

ceturtdienā, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				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:		818	33.02	28.94	104.86	2.054	1.500	7.957	

piektdienā, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
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	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.2	0.1	2.375	
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:		793	27.98	28.83	101.88	1.226	6.100	13.579	