

Nedēļas ēdienkarte  
Bez Laktozes

10.-12.klase

pirmdiena, 13.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeniņiem	90	132	9.766	9.712	1.405	0.36		0.801	
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Jauno kāpostu salāti ar sarkano redīsu un bazilika eļļas mērci	120	76	1.645	5.666	4.679	0.018	0.03	3.269	10.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>871</b>	<b>36.01</b>	<b>28.89</b>	<b>114.35</b>	<b>1.428</b>	<b>0.030</b>	<b>11.079</b>	

otrdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un galu	250	228	10.447	16.054	10.494	0.25	0.825	2.65	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Plovs ar vistas galu	250	465	17.486	13.988	66.774	1.		3.094	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	90	45	0.969	3.761	2.159	0.045	0.27	0.843	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>917</b>	<b>32.81</b>	<b>35.60</b>	<b>114.83</b>	<b>1.295</b>	<b>7.095</b>	<b>9.855</b>	

trešdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	70	169	10.959	11.326	5.852	0.066		0.693	
Bezlaktozes piena mērce	20	7	0.263	0.122	1.249	0.08		0.005	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Bezlaktozes putukrējums	50	173	1.125	15.75	5.218		4.5	0.81	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>906</b>	<b>29.33</b>	<b>36.03</b>	<b>111.46</b>	<b>0.526</b>	<b>9.950</b>	<b>13.363</b>	

ceturtdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeniņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	100	225	11.63	17.283	5.948	0.3		0.232	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	49	1.264	3.198	3.776	0.1		2.582	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>856</b>	<b>33.15</b>	<b>34.03</b>	<b>102.42</b>	<b>0.880</b>	<b>0</b>	<b>11.974</b>	

piektdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006		0.554	4.
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	120	51	1.704	3.835	3.498	0.12	0.6	1.488	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931		0.5	1.624	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
<b>kopā:</b>		<b>807</b>	<b>29.27</b>	<b>28.78</b>	<b>105.39</b>	<b>0.586</b>	<b>1.100</b>	<b>16.368</b>	