

## Nedēļas ēdienkarte Bez Laktozes

7.-9.klase

| pirmdiena, 13.aprīlis   |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|---|-----|------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>  |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Dārzeņu zupa  | 200 | 91         | 2.727        | 4.321              | 10.123        | 0.2          |              |        | 3.847           | 9.       |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)                                  | 5   | 10         | 0.155        | 1.                 | 0.16          |              |              |        |                 | 7.       |
| Sautēta cūkgaļa ar dāržeņiem                                      | 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<br>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>848</b> | <b>35.33</b> | <b>27.81</b>       | <b>111.82</b> | <b>1.378</b> | <b>0.030</b> |        | <b>10.117</b>   |          |

| otrdiena, 14.aprīlis                 |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|--------------------------------------|-----|------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|--------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                     |     |            |              |                    |               |              |              |        |                 |          |
| Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu    | 200 | 182        | 8.358        | 12.843             | 8.395         | 0.2          | 0.66         |        | 2.12            |          |
| Bezlaktozes skābais krējums(20%)     | 5   | 10         | 0.155        | 1.                 | 0.16          |              |              |        |                 | 7.       |
| Plovs ar vistas gaļu                 | 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>872</b> | <b>30.72</b> | <b>32.39</b>       | <b>112.73</b> | <b>1.245</b> | <b>6.930</b> |        | <b>9.325</b>    |          |

| trešdiena, 15.aprīlis             |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki         | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | 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                       | 40  | 104        | 3.44         | 0.56               | 20.08         |              |              |        | 2.2             | 1.       |
| <b>kopā:</b>                      |     | <b>854</b> | <b>27.61</b> | <b>35.75</b>       | <b>101.42</b> | <b>0.526</b> | <b>9.950</b> |        | <b>12.263</b>   |          |

| ceturtdiena, 16.aprīlis                  |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls     | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|--|-----|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|----------|--------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |     |            |              |                    |              |              |          |        |                 |          |
| Vistas gaļas zupa ar dāržeņiem           | 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                             | 200 | 221        | 4.95         | 1.056              | 47.916       | 0.2          |          |        | 2.112           |          |
| 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                              | 40  | 104        | 3.44         | 0.56               | 20.08        |              |          |        | 2.2             | 1.       |
| <b>kopā:</b>                             |     | <b>771</b> | <b>30.69</b> | <b>33.60</b>       | <b>85.20</b> | <b>0.850</b> | <b>0</b> |        | <b>10.557</b>   |          |

| piektdiena, 17.aprīlis            |     | Svars, g   | Kcal         | Olbaltumvi<br>elas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs | Šķiedrvi<br>las | Alerģēni |
|-----------------------------------|-----|------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------|-----------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |     |            |              |                    |              |              |              |        |                 |          |
| Dārzeņu biezenzupa                | 250 | 159        | 1.822        | 12.758             | 9.462        | 0.25         |              |        | 3.722           |          |
| Baltmaizes grauzdīni              | 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.       |
| Ķīnas 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                       | 60  | 155        | 5.16         | 0.84               | 30.12        |              |              |        | 3.3             | 1.       |
| <b>kopā:</b>                      |     | <b>755</b> | <b>27.55</b> | <b>28.50</b>       | <b>95.35</b> | <b>0.586</b> | <b>1.100</b> |        | <b>15.268</b>   |          |