

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

10.-12.klase

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	300	172	3.345	6.856	23.84	0.6		5.911	
Baltmaizes grauzdiņi	30	84	2.34	1.23	15.42	0.03		1.14	1.
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	150	241	16.389	14.898	10.24	0.6		0.809	7.
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un eļļu	120	45	1.832	2.761	2.029	0.24	0.24	2.477	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		953	33.85	27.90	137.93	1.720	1.240	16.801	

otrdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
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	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5	3.456	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		854	30.90	30.33	112.74	2.200	0.500	12.882	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	285	16.231	21.969	5.419	0.36		0.755	1,3
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	27	0.888	1.167	3.298	0.16		0.011	7.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956		0.5	2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Bezlaktozes piens	100	45	3.2	1.5	4.7				7.
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:		833	33.52	28.12	108.95	0.770	5.500	12.481	

ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biezā lēcu - dārzeņu zupa vistas buljonā	250	219	14.222	7.216	23.788			5.516	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	220	444	13.057	17.531	50.549	1.408		3.965	1.
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857			0.022	
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:		834	31.75	29.35	100.98	1.408	0	11.703	

piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļas gulašs	150	227	14.514	14.888	8.164	0.15		1.066	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Biešu salāti ar kļiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2		2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		819	28.77	31.70	100.82	1.330	3.000	17.379	