

Rūdolfs Dālmanis

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2.788	5.713	19.867	0.5		4.926	
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Bezlaktozes Maltas cūkgalas mērce	120	192	13.112	11.918	8.192	0.48		0.647	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
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:		826	28.74	23.26	121.98	1.470	1.240	15.063	

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	200	372	13.988	11.191	53.419	0.8		2.475	
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:		761	27.40	27.53	99.38	2.000	0.500	12.263	

trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas 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	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		766	31.37	27.82	95.77	0.750	5.500	10.936	

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 cūkgalu un dārzeņiem	200	404	11.87	15.937	45.954	1.28		3.605	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:		793	30.57	27.76	96.39	1.280	0	11.343	

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	120	182	11.611	11.911	6.532	0.12		0.853	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Biešu salāti ar ķiplokiem 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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		722	24.15	28.44	89.15	1.300	3.000	16.066	