

Nedēļas ēdienkarte
Bez Laktozes

10.-12.klase

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Vistas buljona zupa ar rīsiem	250	130	5.677	4.872	15.695	0.212			1.928	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32					7.
Bezlaktozes cūkgāļas 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	
Balto redīsu salāti ar gurķiem	120	37	1.	2.588	2.324	0.24			1.211	
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.
kopā:			870	30.76	29.19	118.29	0.952	0.500	11.507	

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgāļu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25			3.966	
Plovs ar cūkgāļu	250	509	19.28	20.725	61.524	1.			2.989	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2			2.83	
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.
kopā:			865	29.94	30.94	114.45	1.450	0.500	14.709	

	trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Tvaicētas cūkgāļas lodītes	80	257	17.62	16.804	8.586	0.111			0.12	
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23			4.83	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4			1.035	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
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	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			953	33.77	36.95	116.60	0.741	9.500	12.188	

	ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu biezenzupa	250	92	1.822	5.258	9.462	1.			3.722	
Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	100	190	11.767	12.786	7.027	0.3			0.54	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8				1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45		3.11	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:			886	35.49	29.82	116.54	2.280	0.450	9.572	

	sestdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25			3.695	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	20	41	0.62	4.	0.64					7.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0.006			0.554	4.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25			5.565	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	75	86	1.071	7.242	4.181	0.075			0.333	7;9
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	100	52	1.196	3.557	3.813	0.075	0.275		2.282	
Jānogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.		0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
kopā:			844	29.75	27.72	115.10	0.656	5.275	17.529	