

Nedēļas ēdienkarte

Bez Laktozes

10.-12.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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.
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	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		823	28.52	29.10	110.30	0.950	0.500	12.793	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	5.396	2.998	12.309	0.75		4.643	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	442	20.601	17.877	48.69	0.92		1.8	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	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		804	36.86	30.11	95.24	1.850	0.450	11.753	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas bumbiņa ar papriku, burkāniem un zaļumiem	100	225	13.179	13.838	10.787			1.398	1,3
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
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	120	54	1.67	2.611	5.947	0.24		3.408	
Bezlaktozes biezpiena masa	60	73	9.355	2.044	3.733		3.		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		924	37.85	27.28	127.99	0.565	8.000	16.097	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	120	235	13.578	17.285	6.376	0.12		0.291	7.
Vārīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		895	28.82	28.52	128.24	1.350	5.000	11.148	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13.465	6.35	9.482			0.468	4.
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23		4.83	7.
Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	120	58	1.564	2.62	7.003	0.12	0.12	3.618	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		895	37.42	27.35	121.32	1.350	1.370	16.703	