

Nedēļas ēdienkarte Bez Laktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 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	
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		771	26.80	28.82	100.26	0.950	0.500	11.693	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 cūkgāļu un dārzeņiem	200	384	17.914	15.545	42.339	0.8		1.565	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:		746	34.17	27.78	88.88	1.730	0.450	11.518	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2		2.84	
Bezlaktozes biezpiena masa	50	61	7.796	1.703	3.111		2.5		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	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		854	34.29	26.23	116.34	0.525	7.500	14.429	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	250	95	1.812	5.211	9.913	1.		2.834	
Bezlaktozes cūkgāļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.076	4.179	2.399			0.936	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422		5.	1.624	
kopā:		770	24.16	25.30	109.45	1.300	5.000	9.860	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	250	179	2.572	10.354	18.525	1.	1.25	3.387	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Zivju kotlete bez miltiem	80	148	13.465	6.35	9.482			0.468	4.
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kāļu burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	48	1.304	2.183	5.836	0.1	0.1	3.015	7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		798	34.47	25.39	105.20	1.300	1.350	14.370	