

Samaras Būtore

Nedēļas ēdienkarte Bez Laktozes

10.-12.klase

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Sautēta cūkgala ar dārzeņiem	100	146	10.851	10.792	1.561	0.4		0.89	
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Tomātu un gurķu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	53	1.26	4.16	2.4	0.1		0.6	7.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		836	33.60	27.94	110.86	1.730	0.500	11.286	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	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 sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		964	30.65	29.19	142.39	1.450	0	17.515	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgalas teftelis bez piena, bez glutēna	100	222	13.186	13.117	12.684			0.209	3.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	50	57	0.714	4.828	2.788	0.05		0.222	7,9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	80	75	1.039	6.142	3.969	0.08	0.24	2.244	
Bezlaktozes rīsu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681		2.5	0.471	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				
Ruozu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		815	24.56	32.08	103.54	0.330	7.740	10.791	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	159	1.822	12.758	9.462	0.25		3.722	
Baltmaizes grauzdīņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02		0.76	1.
Pasta ar vistas gaļu un bezlaktozes krējumu	230	416	19.476	12.778	54.108	0.92		0.578	1,7
Kīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	36	1.242	2.472	2.536			1.211	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		912	35.66	32.67	115.91	1.190	0	9.571	

piektdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	250	115	6.299	5.449	9.874	1.		4.785	4.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgalas gulašs	120	235	13.578	17.285	6.376	0.12		0.291	7.
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	65	1.736	3.089	7.55	0.3		2.111	7.
Ūdens ar citronijām	200	4	0.04	0.05	0.73			0.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		832	34.14	29.26	104.23	1.670	0	17.552	