

Saskatoon med. mat.
Bilare

Nedēļas ēdienkarte

Bez laktozes

7.-9.klase

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgalu	250	117	3.84	6.977	9.552	0.25		3.966	
Bezlaktozes cūkgālas gulašs	90	176	10.184	12.964	4.782	0.09		0.218	7.
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	50	1.011	4.212	2.347			1.106	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		831	34.35	30.98	102.10	1.140	0	6.390	

otrdiena, 22.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	78	1.79	2.7	11.335	1.	0.75	2.716	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Plovs ar cūkgaļu	300	423	17.368	18.309	47.31	1.2		4.178	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Kiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9			0.41	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		837	26.24	29.14	115.19	2.500	2.250	13.489	

trešdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	90	237	16.231	16.569	5.419	0.36		0.755	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	230	193	6.231	1.909	36.43	0.23		4.83	7.
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	100	94	2.352	7.524	5.237	0.2		4.124	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Rīsu dzēriena kokteilis ar zemenēm un banāniem	200	126	0.938	1.924	25.89			1.344	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		757	29.27	28.53	93.61	0.790	0	13.253	

ceturtdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	99	4.917	3.177	12.239	0.2		2.156	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pasta ar bezlaktozes sieru	200	393	18.953	17.141	40.092	0.2		2.342	1;3;7;9
Baltie redīsi ar gurķiem	100	14	0.872	0.152	1.987			1.072	
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:		728	30.52	23.58	95.18	0.400	5.000	10.494	

piektdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olībaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	5	10	0.155	1.	0.16				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem bezlaktozes krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.625	0.4		0.75	7.
Vārīti kartupeli	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Tomātu un gurķu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	53	1.26	4.16	2.4	0.1		0.6	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		727	30.07	23.64	94.12	1.750	5.000	13.880	