

*Saskarotā Bitāne*

## Nedēļas ēdienkarte Bez Laktozes

7.-9.klase

| pirmdiena, 28.septembris                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                              |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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.       |
| <b>kopā:</b>                                  |          | <b>836</b> | <b>33.60</b>   | <b>27.94</b> | <b>110.86</b> | <b>1.730</b> | <b>0.500</b> | <b>11.286</b> |          |

| otrdiena, 29.septembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |          |               |          |
| 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 sēklīnām | 100      | 94         | 2.352          | 7.524        | 5.237         | 0.2          |          | 4.124         | 11.      |
| Kiršu dzērziens                   | 200      | 88         | 0.33           | 0.09         | 20.9          |              |          | 0.41          |          |
| Rudzu maize                       | 60       | 155        | 5.16           | 0.84         | 30.12         |              |          | 3.3           | 1.       |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>913</b> | <b>28.93</b>   | <b>28.91</b> | <b>132.35</b> | <b>1.450</b> | <b>0</b> | <b>16.415</b> |          |

| trešdiena, 30.septembris                 | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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         |              |              |              |          |
| Rudzu maize                              | 20       | 52         | 1.72           | 0.28         | 10.04        |              |              | 1.1          | 1.       |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>764</b> | <b>22.84</b>   | <b>31.80</b> | <b>93.50</b> | <b>0.330</b> | <b>7.740</b> | <b>9.691</b> |          |

| ceturtdiena, 1.oktobris                               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|----------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                      |          |            |                |              |               |              |          |              |          |
| Dārzeņu biezenzupa                                    | 250      | 159        | 1.822          | 12.758       | 9.462         | 0.25         |          | 3.722        |          |
| Baltmaizes grauzdiņi                                  | 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                                           | 40       | 104        | 3.44           | 0.56         | 20.08         |              |          | 2.2          | 1.       |
| <b>kopā:</b>                                          |          | <b>860</b> | <b>33.94</b>   | <b>32.39</b> | <b>105.87</b> | <b>1.190</b> | <b>0</b> | <b>8.471</b> |          |

| piektdiena, 2.oktobris              | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| 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         | 100      | 196        | 11.315         | 14.404       | 5.313        | 0.1          |          | 0.242         | 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 cidonijām                  | 200      | 4          | 0.04           | 0.05         | 0.73         |              |          | 0.4           |          |
| Rudzu maize                         | 60       | 155        | 5.16           | 0.84         | 30.12        |              |          | 3.3           | 1.       |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>741</b> | <b>30.16</b>   | <b>26.10</b> | <b>93.13</b> | <b>1.650</b> | <b>0</b> | <b>16.403</b> |          |