

Saskaņots: med. māc.
Beitāne

Nedēļas ēdienkarte
Bez laktozes

10.-12.klase

pirmdienā, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

otrdienā, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni

trešdienā, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	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:		809	30.99	28.81	103.65	0.790	0	14.353	

ceturtdienā, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.146	3.971	15.299	0.25		2.694	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pasta ar bezlaktozes sieru	240	471	22.744	20.569	48.11	0.24		2.81	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:		831	35.54	27.80	106.26	0.490	5.000	11.500	

piektdienā, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zivju zupa ar rīsiem	250	133	7.339	5.462	13.614	1.		2.965	4;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem bezlaktozes krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.15	0.48		0.901	7.
Vārīti kartupeļi	260	193	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Tomātu un gurķu salāti ar bezlaktozes krējumu	120	63	1.512	4.992	2.88	0.12		0.72	7.
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		840	34.53	28.14	106.90	1.860	5.000	15.474	