

Nedēļas ēdienkarte
Bēz laktozes

7.-9.klase

pirmdiena, 31.augusts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									

otrdiena, 1.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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 eļļas	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, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi 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 kartupeļi	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.
Jānogu 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	