

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0	0	4.809	9
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	110	221	12.937	16.554	5.003	0	0	0.272	1;7
Vāriti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0	0	2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	86	0.988	8.262	2.553	0	0	1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
kopā:		822	27.03	32.32	104.22	0	0.001	12.528	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0	0.001	3.695	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14.838	24.921	57.442	0.001	0	4.506	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0	0.002	3.176	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		884	21.57	35.51	109.11	0.001	0.003	13.577	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0	0	0.082	3
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	120	89	1.116	6.223	7.153	0	0.002	4.018	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Bezlaktozes jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172	0	0.004	0.96	7
kopā:		827	27.33	28.35	111.47	0	0.006	13.659	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Frikadeļu zupa	250	123	6.147	3.962	15.248	0	0	2.674	9
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0	0	0.001	
Bezlaktozes siers	40	126	11.6	8.8	0	0	0	0	7.
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		952	30.18	28.16	130.63	0.001	0	10.650	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	217	14.094	14.532	7.352	0	0	0.822	
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	80	90	1.459	7.628	3.916	0	0	0.359	1;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	130	77	1.716	4.29	7.878	0	0	4.03	
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		858	26.92	28.16	122.66	0	0	12.507	