

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0	0	2.072	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	120	268	14.634	20.52	5.975	0	0	0.285	1;7
Vāriti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0	0	2.64	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.46	3.843	3.163	0	0.001	1.06	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
kopā:		865	35.49	29.87	112.55	0	0.001	9.357	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0	0	6.794	9
Plovs ar cūkgaļu	260	523	19.927	21.543	62.571	0.001	0	3.083	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	100	65	1.736	3.089	7.55	0	0	2.111	7.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		959	35.10	32.51	129.78	0.001	0	14.598	

trešdiena, 11.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	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	60	40	1.63	1.684	4.438	0	0	0.019	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	115	1.317	11.015	3.404	0	0.001	1.452	
Bezglutēna kūkss	60	244	3.3	11.7	31.02	0	0	0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
kopā:		803	21.64	34.66	99.22	0	0.001	8.198	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	0.001	0	3.548	1;3;9
Bezlaktozes Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	9.989	5.858	0	0	0.545	1;7
Vāriti makaroni	200	320	9.84	6.24	55.92	0	0	2.72	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
kopā:		856	36.37	29.56	109.62	0.001	0.001	12.013	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	0.001	0	4.067	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Živju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0	0	0.554	4
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	110	162	2.529	14.076	6.396	0	0.002	3.851	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		971	30.77	34.37	133.01	0.001	0.008	13.869	