

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.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	100	223	12.195	17.1	4.979	0	0	0.237	1;7
Vāriti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0	0	2.429	
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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		747	30.83	26.07	96.73	0	0.001	7.998	

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	220	443	16.862	18.229	52.945	0.001	0	2.609	
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:		879	32.04	29.19	120.15	0.001	0	14.124	

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	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
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	100	96	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
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:		747	20.36	32.77	90.81	0	0	6.843	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.001	0	2.838	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:		831	35.60	28.25	106.98	0.001	0.001	11.303	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.001	0	3.254	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32	0	0	0	7.
Zivju kotlete	70	165	12.354	8.72	9.524	0	0	0.554	4
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0	0.002	3.501	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		856	27.56	31.38	114.83	0.001	0.008	11.514	