

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0	0	3.966	
Bezlaktozes cūkgaļas strogonovs	80	178	9.756	13.68	3.983	0	0	0.19	1;7
Vārti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0	0	2.4	
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
<b>kopā:</b>		<b>843</b>	<b>29.92</b>	<b>35.86</b>	<b>99.29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.868</b>	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0	0	0.124	
Vārīta pasta - makaroni	220	437	1.232	6.82	79.2	0.001	0	3.74	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērcē	40	26	1.086	1.123	2.958	0	0	0.013	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Bezlaktozes mannā putra	80	71	3.512	1.348	11.057	0	0.002	0.008	1;7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>937</b>	<b>28.89</b>	<b>27.87</b>	<b>127.35</b>	<b>0.001</b>	<b>0.007</b>	<b>8.633</b>	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0	0	3.431	
Cūkgaļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0	0	0.528	
Vārti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>30.00</b>	<b>29.92</b>	<b>106.23</b>	<b>0</b>	<b>0.004</b>	<b>11.633</b>	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0	0	4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0	0	1.172	
Vārti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>855</b>	<b>33.10</b>	<b>32.53</b>	<b>103.81</b>	<b>0</b>	<b>0.002</b>	<b>17.850</b>	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.001	0	6.55	9
Cūkgaļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0	0	0.022	
Vārīts kuskuss	220	261	9.624	2.598	51.682	0	0	2.38	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērcē	40	45	0.73	3.814	1.958	0	0	0.179	1;7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>876</b>	<b>34.79</b>	<b>36.52</b>	<b>102.40</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>14.216</b>	