

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

pirmdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Buljons ar dārzeņiem	250	26	1.644	0.35	4.	0.45		2.072	
Bezlaktozes cukgaļas strogonovs	120	270	13.956	20.74	7.138	0.36		0.278	7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.46	3.843	3.163	0.36	0.6	1.06	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
<b>kopā:</b>		<b>868</b>	<b>34.81</b>	<b>30.09</b>	<b>113.72</b>	<b>1.420</b>	<b>0.600</b>	<b>9.350</b>	

otrdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Plovs ar cukgaļu	260	523	19.927	21.543	62.571	1.04		3.083	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>890</b>	<b>34.81</b>	<b>32.61</b>	<b>112.45</b>	<b>1.390</b>	<b>5.000</b>	<b>16.477</b>	

trešdiena, 2.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete	70	169	10.069	9.991	8.981	0.07		0.082	3
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	60	41	1.333	1.75	4.948	0.24		0.016	7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	120	115	1.317	11.015	3.404	0.012	0.6	1.452	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
<b>kopā:</b>		<b>804</b>	<b>21.34</b>	<b>34.72</b>	<b>99.73</b>	<b>0.572</b>	<b>0.600</b>	<b>8.195</b>	

ceturtdiena, 3.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Bezlaktozes Maltas vistas gaļas mērce	80	152	9.414	10.229	5.621	0.24		0.432	7
Vārīti makaroni	200	320	9.84	6.24	55.92	0.4		2.72	1;3
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
<b>kopā:</b>		<b>848</b>	<b>34.30</b>	<b>29.80</b>	<b>109.38</b>	<b>1.740</b>	<b>1.000</b>	<b>11.900</b>	

piektdiena, 4.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Borščs	250	128	4.079	6.937	12.12	1.	0.5	4.067	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Dārzeņu un cukgaļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159		6.	1.068	
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>30.75</b>	<b>36.15</b>	<b>92.58</b>	<b>1.600</b>	<b>8.000</b>	<b>19.870</b>	