

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	180	3.775	14.46	9.02	0.25		3.966	
Bezlaktozes cukgaļas strogonovs	80	180	9.304	13.827	4.759	0.24		0.185	7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.4		2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		845	29.47	36.01	100.06	1.090	0	10.863	

otrdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgāļas bumbiņa ar dārzeņiem	80	194	12.476	13.153	6.505	0.077		0.506	
Vārīta pasta - makaroni	220	437	1.232	6.82	79.2	0.88		3.74	1
Bezlaktozes piena un tomātu mērce	40	27	0.888	1.167	3.298	0.16		0.011	7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Bezlaktozes mannā putra	80	71	3.512	1.348	11.057	0.32	1.6	0.008	1;7
Ogu ķiselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		935	23.78	28.02	132.54	1.537	6.800	9.013	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	100	197	9.827	13.499	9.267	0.1		0.528	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	66	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		823	30.00	29.92	106.23	0.650	4.200	11.633	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu biezenzupa	250	162	1.902	12.762	10.232	0.25		4.085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	120	159	12.628	10.071	3.736	0.48		1.172	
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
kopā:		855	33.10	32.53	103.81	1.290	1.500	17.850	

piektdiena, 1.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Cūkgāļas kotlete	70	224	13.362	16.21	6.34	0.084		0.022	
Vārīts kuskuss	220	261	9.624	2.598	51.682	0.308		2.38	1;9
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	46	0.571	3.862	2.23	0.04		0.178	7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		877	34.63	36.57	102.68	1.342	1.500	14.215	