

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase

bezlaktozes

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
pirmdiena, 3.marts									
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488		5.24	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	100	196	11.315	14.404	5.313	0.1		0.242	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
kopā:		882	30.76	35.56	108.91	1.028	6.200	11.502	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
otrdiena, 4.marts									
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	230	326	15.02	23.472	13.724	0.23	0.046	5.438	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4	0.707	
Bezglutēna kēkss	60	244	3.3	11.7	31.02			0.72	3.
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		809	22.43	37.97	92.45	0.470	0.446	8.105	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
trešdiena, 5.marts									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Cepts vistas šķiņķītis	70	227	22.371	15.126	0.283	0.28		0.03	
Vārīti risi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.985	0.456	4.683	0.3		0.02	7.
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9			0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		840	34.18	27.16	115.31	1.320	0.080	9.901	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
ceturtdiena, 6.marts									
Pusdienas									
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.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
kopā:		815	29.02	28.90	106.40	1.460	0.900	13.093	

			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
piektdiena, 7.marts									
Pusdienas									
Maltās gaļas zupa	250	178	7.22	9.495	15.6	0.25		4.134	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Pasta ar bezlaktozes sieru	250	491	23.692	21.426	50.114	0.25		2.928	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
kopā:		867	33.94	36.40	98.84	0.580	0.800	10.173	