

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

bezlaktozes

pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	250	148	9.012	9.458	6.605	0.25		3.431	
Bezlaktozes Maltas cūkgāļas mērce	130	209	14.204	12.911	8.875	0.52		0.701	7.
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	50	1.172	3.331	3.769	0.16		2.304	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>864</b>	<b>33.22</b>	<b>27.17</b>	<b>119.33</b>	<b>1.160</b>	<b>0</b>	<b>9.745</b>	

otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un cūkgāļas sautējums	300	263	16.866	13.062	19.008	0.3		6.834	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	45	1.102	2.539	4.33	0.08	0.4	2.248	
Bezlaktozes risu krēms	60	128	1.861	8.465	10.417	0.029	3.	0.565	7.
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16			0.36	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Risu galetes	50	196	3.9	0.3	41.8			1.1	
<b>kopā:</b>		<b>812</b>	<b>30.66</b>	<b>27.62</b>	<b>105.92</b>	<b>0.409</b>	<b>7.400</b>	<b>12.169</b>	

trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	9.
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7.
Vistas gaļas gulašs	100	151	9.676	9.926	5.443	0.1		0.71	
Vārīti risi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	55	1.123	4.68	2.608	0.005	0.25	1.229	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>21.48</b>	<b>27.90</b>	<b>115.47</b>	<b>1.075</b>	<b>3.250</b>	<b>9.328</b>	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9.102	10.947	17.194	0.65	0.6	0.599	
Cūkgāļas kotlete	60	192	11.453	13.895	5.435	0.072		0.019	
Bezlaktozes kartupeļu biezputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02			0.36	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7.
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
<b>kopā:</b>		<b>831</b>	<b>35.09</b>	<b>32.98</b>	<b>96.51</b>	<b>1.002</b>	<b>1.400</b>	<b>7.929</b>	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu	250	126	4.948	7.01	10.652	0.25		4.095	
Pasta ar vistas fileju un bezlaktozes saldo krējumu	250	431	21.863	26.826	25.139	0.25		2.129	1;7
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576				
Risu galetes	40	156	3.12	0.24	33.44			0.88	
<b>kopā:</b>		<b>824</b>	<b>30.93</b>	<b>36.31</b>	<b>93.85</b>	<b>0.570</b>	<b>0.350</b>	<b>7.972</b>	