

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	110	225	12.446	16.945	5.844	0.11		0.267	7
Vārīti griķi	240	265	5.94	1.267	57.499	0.24		2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	90	86	0.988	8.262	2.553	0.009	0.45	1.089	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>825</b>	<b>26.53</b>	<b>32.71</b>	<b>105.06</b>	<b>0.609</b>	<b>1.450</b>	<b>12.523</b>	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	250	90	5.314	3.982	8.02	0.268		1.722	1;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	549	14.838	24.921	57.442	0.85		4.506	1
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	100	80	0.856	5.246	7.398	0.4	2.	3.176	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>891</b>	<b>24.78</b>	<b>36.73</b>	<b>104.80</b>	<b>1.518</b>	<b>2.000</b>	<b>11.604</b>	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	40	46	0.571	3.862	2.23	0.04		0.178	7;9
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 jogurta un zemeņu kokteilis	200	198	5.38	7.24	27.172		4.	0.96	7
<b>kopā:</b>		<b>830</b>	<b>29.21</b>	<b>30.41</b>	<b>106.51</b>	<b>0.640</b>	<b>5.500</b>	<b>13.185</b>	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Maltās gaļas zupa	250	162	10.144	7.27	13.75	0.25		3.872	9
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1.008	5.58	64.8	0.72		3.06	1
Baltā mērce	40	28	0.048	0.545	5.825	0.04		0.001	
Bezlaktozes siers	30	94	8.7	6.6					7
Biešu salāti	100	84	1.425	5.095	8.08	0.4	0.1	2.375	
Bezlaktozes piens	200	90	6.4	3.	9.4				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>920</b>	<b>31.17</b>	<b>28.65</b>	<b>121.94</b>	<b>1.410</b>	<b>0.100</b>	<b>11.508</b>	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Cūkgaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem	90	216	14.094	14.532	7.352	0.086		0.822	
Vārīti risi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Bezlaktozes skābā krējuma mērce	80	92	1.142	7.724	4.46	0.08		0.356	7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	130	77	1.716	4.29	7.878	0.13		4.03	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>885</b>	<b>29.32</b>	<b>36.50</b>	<b>108.17</b>	<b>0.766</b>	<b>0.825</b>	<b>12.228</b>	