

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Bezlaktozes cūkgāļas strogonovs	90	203	10.467	15.555	5.353	0.27		0.209	7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24	1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		873	20.29	31.18	114.86	1.240	1.240	15.265	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3.516	7.371	7.742	0.25	5.	2.527	
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	100	168	10.083	12.335	4.121	0.1		0.929	
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		892	28.18	27.16	129.86	0.730	9.800	15.568	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Risotto ar vistas gaļu	250	347	16.846	14.494	36.778	0.375		5.136	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	120	112	1.559	9.212	5.954	0.12	0.36	3.366	
Bezlaktozes risu krēms	50	107	1.551	7.054	8.681	0.024	2.5	0.471	7
Jāņogu ķīselis	70	39	0.151	0.027	9.336		7.	0.441	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		817	27.06	31.97	101.23	0.519	9.860	13.814	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	154	8.575	9.389	8.778	1.		2.446	
Cūkgāļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Bezlaktozes kartupeļu biežputra	200	167	5.418	1.66	31.678	0.2		4.2	7
Burkānu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	50	1.172	3.331	3.769	0.16		2.304	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
kopā:		872	34.40	32.47	106.83	1.640	0	14.226	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Makaroni ar maltu cūkgāļu un dārzeņiem	250	551	14.896	24.934	57.677	0.85		4.657	1;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08		2.48	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
kopā:		917	23.14	35.54	115.53	1.180	0	14.744	