

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase bezlaktozes

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3.871	6.576	13.184	1.		3.548	1;3;9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Bezlaktozes cūkgaļas gulašs	120	245	13.578	18.485	6.376	0.12		0.291	7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Marinēti gurķi	80	22	0.64	0.16	4.8				
Dzērveņu sirupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		908	27.86	29.60	131.45	1.350	0	11.066	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Cūkgaļas kotlete	70	211	12.324	16.966	2.261	0.28		0.278	1;3
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Bezlaktozes piena mērce	75	27	0.985	0.456	4.683	0.3		0.02	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		822	28.95	29.55	108.88	1.338	7.212	10.152	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sojanka	250	260	11.611	18.648	11.341	0.25	0.25	1.439	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883	
Biešu salāti ar bezlaktozes krējumu	80	52	1.389	2.471	6.04	0.4		1.689	7
Ūpeņu sirupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		839	32.69	32.91	100.13	0.870	0.250	14.009	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Cepta vistas gaļa	80	198	17.394	13.051	1.655	0.08		0.124	
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		817	25.77	27.50	103.83	1.130	1.590	11.944	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	250	179	9.668	7.223	18.677	0.25		6.794	9
Bezlaktozes skābais krējums(20%)	10	21	0.31	2.	0.32				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		820	28.92	31.52	103.02	1.290	6.200	15.327	