

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2,195	4,156	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	150	73	2,943	3,607	6,969	0,93		3,96	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		727	17,04	24,28	99,96	1,730	0,400	12,758	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	150	178	11,745	4,01	23,635	0,84		9,245	9
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		548	21,46	17,89	73,56	1,380	1,050	20,932	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeni	250	284	4,927	8,103	48,009	2,675		2,779	
Krējuma un tomātu mērce	70	73	0,572	6,636	2,742	0,063		0,043	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Kakao krēms	45	132	2,277	10,949	6,17		4,5	0,547	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
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:		669	12,86	28,11	89,46	2,788	10,000	9,179	

ceturtdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	120	87	6,141	5,765	2,663	0,975		2,849	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Siera mērce ar ķiploku	30	67	3,836	5,6	0,353	0,015		0,01	1;7
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		659	26,58	24,71	81,77	1,606	0,048	12,002	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeni	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,584	0,06		0,36	7
Marinēti gurķi	50	14	0,4	0,1	3,				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0,04	0,05	0,73			0,4	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		679	25,62	27,46	81,45	1,580	0	14,448	