

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2,927	5,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeni saldā krējuma mērcē	200	97	3,924	4,809	9,292	1,24		5,28	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
kopā:		940	22,45	24,86	142,16	2,290	0,450	17,905	

otrdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	200	237	15,66	5,347	31,513	1,12		12,326	9
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	6	0,112	0,136	0,832			0,128	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		813	30,01	28,20	106,95	1,737	1,400	27,694	

trešdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeniem	300	341	5,912	9,723	57,611	3,21		3,335	
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	60	176	3,037	14,599	8,227		6,	0,73	7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		874	18,04	33,94	121,20	3,323	11,500	12,118	

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	150	109	7,676	7,206	3,329	1,219		3,561	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6,394	9,333	0,588	0,025		0,017	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		851	34,60	30,55	107,54	1,880	0,048	15,132	

piektdiena, 18.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeniem	300	44	2,348	0,509	7,27	0,3		4,012	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	2,112	0,08		0,48	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		854	31,18	30,62	111,31	1,700	0	18,487	