

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Veģetārs

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36		1,658	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	289	9,318	5,705	46,572	0,2		7,635	1,
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Biešu salāti	100	84	1,425	5,095	8,08	0,4	0,1	2,375	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		612	22,40	16,80	88,29	0,960	0,100	14,118	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Kartupeļu sautējums	300	298	6,429	11,011	42,36	0,3		7,998	9,
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	7,
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		708	14,48	25,77	101,62	0,750	9,500	14,193	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	200	118	2,158	6,277	13,134	1,012	1,	2,653	1;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un zaļajiem zirņiem(FKT)	180	345	1,49	6,654	69,614	0,18		2,182	7,
Tomātu un piena mērce	20	7	0,398	0,214	0,89	0,02		0,005	7,
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,357	1,106	1,021	0,05		0,312	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		667	13,34	20,64	106,51	1,262	1,000	8,372	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Dārzeņu plācenīši (FKT)	90	63	1,341	3,495	6,4	0,18		1,918	7,
Kāju burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		615	20,32	21,91	82,03	0,630	0,050	14,408	