

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	300	433	13,977	8,558	69,858	0,3		11,452	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)	250	120	8,	5,	11,25				7,
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		904	32,36	23,21	134,17	1,060	0,100	20,135	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Jogurta krēms	80	175	3,462	12,004	13,222		7,2		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	80	90	1,307	7,756	3,764	0,08		0,359	1;7;9
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	100	56	1,511	3,248	5,138	0,8		2,376	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		887	18,74	35,09	120,59	1,180	12,200	16,616	

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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Rīsi ar dārzeņiem un zaļajiem zirņiem(FKT)	220	421	1,821	8,133	85,084	0,22		2,666	7,
Tomātu un piena mērce	30	11	0,597	0,321	1,335	0,03		0,008	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)	220	106	7,04	4,4	9,9				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		881	18,21	25,19	143,67	1,312	1,000	11,059	

piekdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	163	2,924	10,943	13,076	0,25		5,102	7;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Dārzeņu plācenīši (FKT)	100	70	1,49	3,883	7,111	0,2		2,131	7,
Kāļu 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
kopā:		726	23,04	26,76	95,66	0,700	0,050	16,741	