

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.k Veģetārs

| pirmdiena, 16.decembris | 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 | 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, |
| Rīvets siers | 20 | 68 | 4,96 | 5,36 | | | | | 7 |
| Burkānu salāti ar āboliem un eļļu | 50 | 40 | 0,428 | 2,623 | 3,699 | 0,2 | 1, | 1,588 | |
| Kāposti | 50 | 12 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | | | 1,5 | |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7, |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 | | 1, | 1,624 | |
| kopā: | | 640 | 25,18 | 24,60 | 75,99 | 0,600 | 2,200 | 15,452 | |

| otrdiena, 17.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Skābu kāpostu zupa | 200 | 91 | 2,813 | 5,896 | 6,194 | 0,2 | 4, | 2,021 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7, |
| Dārzeņi siera mērcē | 150 | 127 | 6,729 | 8,967 | 4,814 | 0,615 | | 3,773 | 1;7 |
| Vārīti rīsi | 200 | 227 | 4,488 | 0,396 | 51,282 | 0,2 | | 0,924 | |
| Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci | 50 | 28 | 0,689 | 1,587 | 2,706 | 0,05 | 0,25 | 1,405 | |
| Burkāni | 50 | 13 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | | | 1,8 | |
| Augļu un ogu dzēriens | 50 | 8 | 0,078 | 0,068 | 1,608 | | 0,25 | 0,406 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | | | 3,3 | 1 |
| kopā: | | 669 | 20,72 | 19,85 | 99,39 | 1,065 | 4,500 | 13,629 | |

| trešdiena, 18.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu kotlete | 100 | 245 | 7,373 | 13,933 | 22,117 | 1,045 | | 2,183 | 1;10;11;3;7 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7 |
| Vārīti kartupeļi | 150 | 112 | 3,18 | 0,159 | 23,532 | 0,15 | | 3,339 | |
| Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu | 50 | 28 | 0,756 | 1,624 | 2,569 | 0,4 | | 1,188 | 7 |
| Vārītas bietes | 50 | 21 | 0,75 | 0,05 | 4,2 | | | 1,25 | |
| Jogurta krēms | 50 | 109 | 2,164 | 7,503 | 8,264 | | 4,5 | | 7 |
| Ogu ķīselis | 100 | 37 | 0,446 | 0,116 | 7,956 | | 5, | 1,32 | |
| Ūdens ar citronu | 200 | 4 | 0,07 | 0,06 | 0,32 | | | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| kopā: | | 647 | 16,98 | 27,73 | 79,54 | 1,595 | 9,500 | 10,380 | |

| ceturtdiena, 19.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu biezenzupa | 200 | 130 | 1,522 | 10,21 | 8,186 | 0,2 | | 3,268 | |
| Baltmaizes grauzdiņi | 5 | 14 | 0,39 | 0,205 | 2,57 | 0,005 | | 0,19 | 1, |
| Dārzeņu sakņu sautējums | 300 | 186 | 7,668 | 3,82 | 29,466 | 0,3 | | 10,798 | |
| Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 50 | 35 | 0,8 | 1,554 | 4,444 | 0,2 | | 1,2 | |
| Rīvēti baltie redīsi | 50 | 7 | 0,55 | 0,05 | 1,05 | | | 0,8 | |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7, |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 | | 1, | 1,624 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3,44 | 0,56 | 20,08 | | | 2,2 | 1 |
| kopā: | | 602 | 21,08 | 20,67 | 81,23 | 0,705 | 1,000 | 20,080 | |

| piektdiena, 20.decembris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Buljons ar dārzeņiem | 200 | 29 | 1,565 | 0,339 | 4,847 | 0,2 | | 2,674 | 9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 |
| Burkānu kotlete | 80 | 155 | 5,077 | 8,387 | 14,641 | 0,48 | 2, | 2,089 | 1;11;3;7 |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7 |
| Kartupeļu biežputra | 180 | 152 | 4,873 | 1,714 | 28,462 | 0,18 | | 3,78 | 7 |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7 |
| Marinēti gurķi | 100 | 27 | 0,8 | 0,2 | 6, | | | | |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7, |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0,312 | 0,272 | 6,43 | | 1, | 1,624 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 |
| kopā: | | 630 | 21,43 | 24,32 | 80,32 | 0,860 | 3,000 | 11,267 | |

| Launags | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|----------|--------------|--------------|----------|
| Karstmaize ar sieru | 60 | 225 | 8,82 | 13,88 | 15,9 | | | 1,05 | 1;10;3;7 |
| Auglis | 100 | 56 | 0,79 | 0,25 | 12,2 | | | 0,7 | |
| Kakao dzēriens | 200 | 98 | 6,433 | 4,433 | 8,467 | | | 1,034 | 7 |
| Cukurs baltais | 2 | 8 | | | 1,996 | | 2, | | |
| kopā: | | 386 | 16,04 | 18,56 | 38,56 | 0 | 2,000 | 2,784 | |