

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņi siera mērcē	130	110	5,832	7,771	4,172	0,793		3,27	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,641	0,05	0,15	1,064	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		684	25,35	16,79	105,44	1,273	0,900	14,277	

otrdiena, 7.janvāris	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	5	10	0,13	1,	0,135				7
Šampinjonu mērce	75	150	2,056	14,559	2,84	0,377		0,901	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		675	18,97	27,52	87,34	0,777	1,650	11,309	

trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Svaigu biešu salāti	50	38	0,62	2,624	2,846	0,15		0,975	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6	0,044	0,08	1,55	
Persiku un jogurta kokteilis	150	117	3,539	2,03	21,951			0,644	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		639	20,62	19,89	93,42	1,514	1,080	15,088	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	167	5,021	10,461	13,453	0,488		5,24	9
Dārzeņu kotlete	65	159	4,792	9,056	14,376	0,679		1,419	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,
Skābā krējuma mērce	10	11	0,163	0,97	0,471	0,01		0,045	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Rudzu maize	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
kopā:		687	13,02	28,51	86,48	1,707	1,150	13,120	

piektdiena, 10.janvāris	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
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	80	39	1,569	1,923	3,717	0,496		2,112	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
Citronu eļļas mērce	5	37	0,005	4,004	0,324	0,05	0,3	0,001	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
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:		622	20,09	20,54	86,95	1,186	2,500	17,289	