

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	300	44	2,348	0,509	7,27	0,3		4,012	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Dārzeņi siera mērcē	170	144	7,626	10,163	5,455	1,037		4,276	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24	1,703	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Piens (skolas)	220	106	7,04	4,4	9,9				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		929	34,11	23,26	141,21	1,597	1,240	20,297	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	117	3,658	6,926	10,062	0,25	0,25	3,881	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		774	22,16	30,57	101,41	0,877	1,750	13,962	

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	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4,719	2,706	29,268			0,858	7
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		792	24,36	25,26	115,74	1,544	1,080	17,032	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	200	167	5,021	10,461	13,453	0,488		5,24	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1,
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Rīvīti 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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		882	18,61	36,77	110,02	2,083	1,150	15,579	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	1;7
Vārīti kartupeļi	220	164	4,664	0,233	34,514	0,22		4,897	
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	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:		739	23,53	23,92	104,32	1,410	2,650	20,659	