

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 20.janvāris	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,
Rivēts 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, 21.janvāris	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,
Dārzeņu siera mērcē	150	127	6,729	8,967	4,814	0,615		3,773	1;7
Vārītas pērļu grūbas	200	184	5,335	0,77	39,05	0,2		2,53	1,
Svaiņu 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:		627	21,56	20,23	87,16	1,065	4,500	15,235	

trešdiena, 22.janvāris	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, 23.janvāris	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	250	155	6,39	3,183	24,555	0,25		8,999	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,2		1,2	
Rivēti 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:		571	19,80	20,03	76,32	0,655	1,000	18,281	

piektdiena, 24.janvāris	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	