

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	250	361	11,648	7,131	58,215	0,25		9,544	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:		722	27,64	27,03	87,76	0,650	2,200	17,361	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	250	113	3,516	7,371	7,742	0,25	5,	2,527	
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Dārzeņu siera mērcē	170	144	7,626	10,163	5,455	0,697		4,276	1;7
Vārītas pārļu grūbas	250	230	6,669	0,962	48,812	0,25		3,162	1,
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:		722	24,63	24,09	99,25	1,247	5,500	16,876	

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	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
kopā:		862	23,84	28,65	122,21	1,675	9,500	15,461	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	250	162	1,902	12,762	10,232	0,25		4,085	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		700	23,57	23,71	95,88	0,760	1,000	22,187	

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	100	194	6,346	10,484	18,301	0,6	2,5	2,611	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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
Marinēti gurķi	120	32	0,96	0,24	7,2				
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:		743	25,12	26,93	98,38	1,000	3,500	13,309	