

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Rīsi ar dārzeņiem	200	206	3,587	6,425	33,619	0,92		2,749	
Baltā mērce	20	15	0,025	0,282	3,188	0,02			
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
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:		582	14,09	18,21	87,68	1,790	0,900	12,419	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	150	153	6,826	8,21	12,896	0,488	0,45	0,45	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Šampinjonu mērce	60	120	1,645	11,647	2,272	0,302		0,721	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:		728	23,19	28,66	93,63	1,040	1,950	9,251	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu saldā krējuma mērcē	100	49	1,962	2,404	4,646	0,62		2,64	1;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
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Kakao krēms	40	106	1,913	7,657	7,355		6,	0,486	7,
Ogu ķīselis	50	49	0,16	0,051	11,822		2,5	0,496	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		546	13,15	19,17	78,56	0,870	9,600	12,410	

ceturtdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	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	
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	10	26	0,86	0,14	5,02			0,55	1
kopā:		694	16,94	26,39	89,16	1,419	1,150	12,015	

piektdiena, 21.februāris	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
Burkānu - zirnīšu sautējums	100	83	3,612	3,868	8,566	0,26	2,5	2,744	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:		667	22,14	22,49	91,80	0,950	5,000	17,921	