

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	128	3,871	6,576	13,184	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Rīsi ar dārzeņiem	250	258	4,484	8,031	42,024	1,15		3,437	
Baltā mērce	40	31	0,05	0,564	6,376	0,04			
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
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:		848	21,46	23,00	134,02	2,270	1,240	18,162	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	200	204	9,102	10,947	17,194	0,65	0,6	0,599	
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:		861	27,60	34,59	108,54	1,277	2,100	10,680	

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	250	211	6,768	2,381	39,53	0,25		5,25	7
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Kakao krēms	60	159	2,869	11,485	11,032		9,	0,73	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:		782	18,93	28,16	110,44	0,920	12,600	15,904	

ceturtdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	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	
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:		909	23,16	35,74	114,48	1,845	1,150	15,507	

piektdiena, 21.februāris	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
Burkānu - zirņiņu sautējums	100	83	3,612	3,868	8,566	0,26	2,5	2,744	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:		774	25,18	25,39	108,24	1,050	5,150	20,763	