

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Veģetāra

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
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
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:		675	25,71	20,43	96,22	0,500	1,250	15,899	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	300	189	8,629	3,248	27,291	0,33		5,825	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Citronu eļļas mērce	10	74	0,01	8,008	0,647	0,1	0,6	0,003	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	50	28	0,855	2,002	1,42		0,5	0,959	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:		561	17,27	21,74	68,23	1,230	2,500	15,665	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	100	161	6,6	12,737	4,88	0,4		0,092	7;9
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	50	32	0,891	2,426	2,223	0,05	0,1	0,614	
Baltie redīsi ar gurķiem	50	7	0,436	0,076	0,994			0,536	
Jogurts Baltais ar C vitamīnu un zemeņu garšu, gab	200	158	7,	3,8	24,				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:		605	21,86	20,03	82,14	0,600	1,100	8,405	

ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	75	1,342	4,681	6,859	0,15		2,424	9,
Pasta ar sieru	150	302	12,955	14,295	30,316	0,15		1,608	1;3;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1,6	3,108	8,889	0,4		2,4	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	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:		639	25,03	26,74	73,63	0,700	1,000	10,656	

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	200	118	2,158	6,277	13,134	1,012	1,	2,653	1;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Kāpostu kotlete	80	180	4,752	9,004	19,824	0,64		2,93	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Augļu dzēriens	150	49	0,236	0,176	11,369		4,5	0,801	
kopā:		743	22,32	27,75	99,58	1,932	6,500	15,953	