

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Veģetāra

	pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	250	179	9,668	7,223	18,677	0,25			6,794	9,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405					7
Sautēti dārzeņi	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1			3,288	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44					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	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:		866	30,77	27,55	122,32	0,600	1,250	18,886		

	otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5		4,067	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	350	221	10,067	3,789	31,84	0,385			6,796	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Citronu eļļas mērce	15	110	0,016	12,012	0,971	0,15	0,9		0,004	
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1
kopā:		727	21,51	29,95	85,84	1,535	2,900	18,550		

	trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kausētā siera mērce	100	161	6,6	12,737	4,88	0,4			0,092	7;9
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2		1,228	
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	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1
kopā:		778	27,25	23,07	112,29	0,700	1,200	12,332		

	ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	100	1,789	6,242	9,146	0,2			3,232	9,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2			2,144	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	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:		817	31,51	33,34	96,07	0,800	1,000	13,100		

	piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu - marinētu gurķu zupa	250	147	2,698	7,846	16,417	1,264	1,25		3,316	1;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27					7
Kāpostu kotlete	100	226	5,94	11,255	24,78	0,8			3,662	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23			4,83	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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Augļu dzēriens	200	65	0,315	0,234	15,159			6,	1,068	
kopā:		928	27,20	32,38	129,56	2,394	8,250	19,765		