

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti griķi	230	254	5,692	1,214	55,103	0,23		2,429	
Siera kotlete	80	252	16,386	16,003	10,082			0,062	1;3;7
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Piens (skolas)	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		845	35,54	24,42	118,20	0,480	1,000	13,052	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu plov	300	359	8,37	7,065	65,463	1,5		5,253	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Burkānu salāti ar krējumu	100	62	1,365	4,164	4,611	0,2		2,88	7,
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:		859	25,07	24,98	131,31	2,700	1,000	18,439	

trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;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,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Svaigi dārzeņi	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		839	23,13	28,37	120,20	1,445	11,025	16,668	

ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu lečo	100	70	1,718	2,338	10,375	0,4	1,5	3,752	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,47	2,594	2,506	0,15	0,25	1,692	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		914	19,39	23,72	141,40	1,600	2,750	19,424	

piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāpostu kotlete	100	226	5,94	11,255	24,78	0,8		3,662	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
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:		803	20,66	26,41	116,98	1,405	1,750	19,082	