

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

	pirmdiena, 14.aprīlis	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,
Pasta ar spinātiem un sieru	200	344	12,858	18,27	32,104	0,2			2,81	1;3;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
kopā:			627	24,90	28,75	66,58	0,450	0,100	9,661	

	otrdiena, 15.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	15	30	0,39	3,	0,405					7,
Rīsu sautējums ar pākšu pupiņām un tomātiem	200	230	5,016	4,262	42,829	2,146	1,		1,814	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15		0,468	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,		1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,					7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			650	18,73	21,18	94,89	2,421	2,900	11,601	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kāpostu plācenītis	120	169	5,443	10,41	13,115	0,96			3,32	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Vārīti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15			3,339	
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,47	2,594	2,506	0,15	0,25		1,692	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,				0,375	
Flamerī krēms	50	102	2,08	8,258	4,785	0,025	1,025		0,004	1;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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			697	16,29	26,46	95,63	1,285	7,275	13,547	

	ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8			7,451	9,
Dārzeni siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,41			2,516	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15			1,584	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Svaigi dārzeni	50	9	0,549	0,108	1,494				1,006	
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:			644	26,22	19,64	89,63	1,410	1,075	16,572	