

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase veģetārs

	pirmdiena, 14.aprīlis	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,
Pasta ar spinātiem un sieru	250	430	16,073	22,837	40,13	0,25			3,512	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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		787	30,51	34,68	87,18	0,550	0,100		12,425	

	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	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Rīsu sautējums ar pākšu pupiņām un tomātiem	260	299	6,521	5,54	55,678	2,79	1,3		2,358	
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	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		833	23,81	24,01	127,95	3,065	3,200		14,345	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kāpostu plācenītis	150	211	6,804	13,012	16,394	1,2			4,15	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
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:		777	18,71	29,11	106,76	1,575	7,275		15,490	

	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	150	127	6,729	8,967	4,814	0,615			3,773	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		845	33,14	23,45	123,29	1,665	1,075		20,557	