

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	102	3,36	2,021	17,428	0,14		1,122	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	334	8,327	18,334	33,777	2,12		1,666	3,
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	50	28	0,756	1,624	2,569	0,4		1,188	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	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		735	23,61	28,86	93,75	2,660	1,000	9,050	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	200	91	2,977	4,378	10,055	0,937		3,38	1;9
Pasta ar dārzeņiem	200	329	1,953	10,214	49,429	0,72		4,088	1;9
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	50	9	0,775	0,14	1,21			0,725	
Ķīnas kāposti ar gurķiem	50	6	0,525	0,1	1,			0,375	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		666	16,38	19,66	97,20	1,657	1,000	12,392	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,94		1,965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	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	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
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:		661	16,11	26,01	88,01	1,090	9,000	11,413	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Tomātu krēmzupa	200	88	3,558	3,121	11,071	0,8	0,6	1,171	7,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu siera mērcē	100	85	4,486	5,978	3,209	0,41		2,516	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	50	21	0,631	1,599	1,301	0,15	0,25	0,445	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0,96	5,192	5,107	0,2	0,5	3,456	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		611	18,02	19,60	88,98	1,740	2,100	12,907	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krēmīgā dārzeņu zupa	150	79	2,486	3,89	8,675	0,825		2,547	7;9
Siera kotlete	65	205	13,313	13,003	8,191			0,05	1;3;7
Krējuma un tomātu mērcē	15	16	0,123	1,422	0,588	0,014		0,009	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Sarkano kāpostu salāti	50	39	0,702	3,101	2,066	0,2	0,25	1,275	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	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:		669	27,98	27,71	75,02	1,419	1,300	11,800	