

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	127	4,2	2,526	21,785	0,175		1,402	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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		864	27,89	29,93	118,19	2,695	1,000	11,530	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	250	114	3,721	5,472	12,569	1,171		4,225	1;9
Pasta ar dārzeņiem	250	411	2,441	12,768	61,787	0,9		5,111	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		823	19,33	23,59	122,12	2,071	1,000	15,360	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	1,045		2,183	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	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	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		797	20,18	30,34	107,84	1,245	10,000	12,478	

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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeņi siera mērcē	120	102	5,383	7,174	3,851	0,492		3,019	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	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:		729	21,47	23,25	106,34	1,842	2,350	15,127	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Krēmīgā dārzeņu zupa	200	106	3,315	5,187	11,567	1,1		3,397	7;9
Siera kotlete	80	252	16,386	16,003	10,082			0,062	1;3;7
Krējuma un tomātu mērce	20	21	0,163	1,896	0,783	0,018		0,012	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	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:		839	35,67	33,78	95,42	1,718	1,300	14,210	