

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 1.-4.klase Veģetārs

| otrdiena, 6.maijs                               | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                |          |            |                |              |              |              |              |              |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                                    |          | <b>627</b> | <b>24,90</b>   | <b>28,75</b> | <b>66,58</b> | <b>0,450</b> | <b>0,100</b> | <b>9,661</b> |          |

| trešdiena, 7.maijs                          | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                            |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                                |          | <b>650</b> | <b>18,73</b>   | <b>21,18</b> | <b>94,89</b> | <b>2,421</b> | <b>2,900</b> | <b>11,601</b> |          |

| ceturtdiena, 8.maijs     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>         |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>             |          | <b>697</b> | <b>16,29</b>   | <b>26,46</b> | <b>95,63</b> | <b>1,285</b> | <b>7,275</b> | <b>13,547</b> |          |

| piektdiena, 9.maijs                      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                         |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>                             |          | <b>644</b> | <b>26,22</b>   | <b>19,64</b> | <b>89,63</b> | <b>1,410</b> | <b>1,075</b> | <b>16,572</b> |          |

| sestdiena, 10.maijs        | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>           |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Buljons ar dāržiem         | 150      | 49         | 1,516          | 3,203        | 3,575        | 0,45         |              | 2,167         | 9,       |
| Krējums skābs              | 5        | 10         | 0,13           | 1,           | 0,135        |              |              |               | 7,       |
| Dārzeņu mērce              | 60       | 116        | 0,876          | 11,389       | 2,452        | 0,24         |              | 0,368         | 7,       |
| Kartupeļu biezputra        | 200      | 169        | 5,414          | 1,905        | 31,624       | 0,2          |              | 4,2           | 7,       |
| Biešu salāti ar krējumu    | 50       | 36         | 0,86           | 1,92         | 3,865        | 0,2          |              | 1,056         | 7,       |
| Burkānu salāti ar sēkliņām | 50       | 73         | 1,15           | 6,398        | 2,908        | 0,15         | 0,75         | 1,75          |          |
| 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,       |
| <b>kopā:</b>               |          | <b>588</b> | <b>13,70</b>   | <b>26,65</b> | <b>71,07</b> | <b>1,240</b> | <b>1,750</b> | <b>13,365</b> |          |