

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	150	64	2,478	0,607	12,055	0,285		1,376	1,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti griķi	160	177	3,96	0,845	38,333	0,16		1,69	
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;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	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens (skolas)	120	58	3,84	2,4	5,4				7,
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
kopā:		638	27,80	21,01	83,12	0,445	0,750	7,732	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3,766	7,846	10,09	0,366		3,93	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu plov	250	300	6,975	5,888	54,552	1,25		4,378	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	30	32	0,232	3,16	0,706	0,03		0,02	1;7
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
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:		710	21,08	26,09	97,23	1,846	1,050	13,740	

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7,074	6,185	18,721	0,784		4,267	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Svaigi dārzeni	50	9	0,549	0,108	1,494			1,006	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3,504	1,763	19,332			1,931	7,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		574	18,05	19,12	81,66	1,059	1,525	13,628	

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	2,739	4,32	7,178	0,2		3,485	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeņu lečo	90	63	1,547	2,105	9,338	0,36	1,35	3,377	
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,47	2,594	2,506	0,15	0,25	1,692	
Baltie redīsi ar burkāniem	50	10	0,525	0,075	1,725			1,3	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		726	16,40	19,58	110,39	1,310	2,600	16,228	

piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	94	2,956	1,821	15,902	0,206		2,821	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāpostu kotlete	70	158	4,158	7,878	17,346	0,56		2,563	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	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	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		630	16,75	19,12	94,65	1,046	1,000	14,879	