

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	190	210	4,702	1,003	45,52	0,19		2,006	
Siera kotlete	80	252	16,386	16,003	10,082			0,062	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	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:		828	35,07	24,40	114,61	0,475	1,000	10,662	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	125	3,766	7,846	10,09	0,366		3,93	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Dārzeņu plov	300	359	8,37	7,065	65,463	1,5		5,253	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	40	43	0,31	4,213	0,941	0,04		0,027	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		905	26,25	30,88	128,72	2,106	1,050	16,822	

trešdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	229	10,106	8,835	26,744	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	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:		774	24,18	26,65	107,85	1,445	1,525	17,606	

ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	99	3,424	5,4	8,972	0,25		4,356	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu lečo	100	70	1,718	2,338	10,375	0,4	1,5	3,752	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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	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:		914	19,39	23,72	141,40	1,600	2,750	19,424	

piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	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	100	226	5,94	11,255	24,78	0,8		3,662	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		814	21,51	25,46	120,55	1,361	1,000	18,208	