

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Veģetārs

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar dārzeņiem	200	21	1,316	0,28	3,2	0,36			1,658	
Pasta ar sieru	250	504	21,592	23,826	50,527	0,25			2,68	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	40	104	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:		767	33,94	30,55	88,12	0,660	0,100		8,442	

	otrdiena, 27.maijs	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	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Rīsu sautējums ar pākšu pupiņām un tomātiem	260	299	6,521	5,54	55,678	2,79	1,3		2,358	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7,
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05			0,38	7,
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	80	207	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		877	26,17	23,77	137,35	3,015	2,300		11,964	

	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kāpostu plācenītis	150	211	6,804	13,012	16,394	1,2			4,15	1;11;3
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54					7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2			4,452	
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 ķiselis	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,
kopā:		777	18,71	29,11	106,76	1,575	7,275		15,490	

	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu biezenzupa	250	162	2,602	11,535	10,961	0,25			4,026	6;7;9
Dārzeņi siera mērcē	150	127	6,729	8,967	4,814	0,615			3,773	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075		1,291	
Svaigi dārzeņi	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	60	155	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
kopā:		826	27,33	28,38	112,70	1,115	1,075		17,132	