

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	57	2,195	2,656	6,037	0,15	0,15	2,328	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni saldā krējuma mērcē	150	73	2,943	3,607	6,969	0,93		3,96	1;7
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Burkānu kolrābju salāti	50	23	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		714	17,04	22,78	99,96	1,730	0,400	12,758	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2,07	3,279	5,498	0,15		3,292	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	150	178	11,745	4,01	23,635	0,84		9,245	9,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēklīnām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Kāposti tīrīti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		617	21,81	17,98	91,34	1,380	1,050	17,820	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	180	178	7,45	4,147	27,119	0,63		6,902	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281	0,024	2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		665	18,78	18,57	102,21	0,949	3,000	17,016	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeniem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9,
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	120	87	6,141	5,765	2,663	0,975		2,849	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Siera mērce ar ķiploku	50	66	1,41	6,213	1,101	0,04		0,027	1;7
Svaigu biešu salāti	70	53	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16	0,026	0,048	0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		557	18,05	20,16	74,88	1,721	0,051	11,125	

piekdiena, 19.septembris	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,
Zaļo zirņiņu plācenītis ar brokoļiem	100	140	7,951	5,104	15,263	0,4		4,749	1;11;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,584	0,06		0,36	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0,713	1,941	1,778	0,04	0,08	0,491	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		630	24,34	25,75	74,56	0,935	0,080	11,226	