

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdiena, 15.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	76	2,927	3,541	8,049	0,2	0,2	3,105	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni saldā krējuma mērcē	200	97	3,924	4,809	9,292	1,24		5,28	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		908	20,76	26,70	132,34	2,290	0,450	16,805	

otrdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2,759	4,372	7,33	0,2		4,39	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	200	237	15,66	5,347	31,513	1,12		12,326	9,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	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	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		891	30,44	28,32	126,78	1,737	1,400	24,293	

trešdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sakņu sautējums ar pupiņām	200	197	8,278	4,608	30,133	0,7		7,669	
Vārīti kartupeļi	230	171	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031	1;7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	70	38	0,932	2,237	3,622	0,07	0,7	2,1	
Tomāti	30	5	0,3	0,06	0,78			0,3	
Rīsu krēms	70	150	2,171	9,876	12,993	0,034	3,5	0,155	7,
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		861	24,37	23,04	134,24	1,079	4,200	21,095	

ceturtdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36	0,004	3,656	9,
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	150	109	7,676	7,206	3,329	1,219		3,561	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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		704	23,86	23,17	97,85	2,055	0,052	14,951	

piektdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	85	3,304	0,809	16,074	0,38		1,834	1,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Zaļo zirņiņu plācenītis ar brokoļiem	100	140	7,951	5,104	15,263	0,4		4,749	1;11;3
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,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	2,112	0,08		0,48	7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	20	13	0,356	0,97	0,889	0,02	0,04	0,246	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		806	29,98	28,05	106,34	1,080	0,040	14,809	