

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9,
Dārzeni siera mērcē	120	102	5,383	7,174	3,851	0,492		3,019	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	180,		1,901	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	50	25	0,805	2,082	1,14	0,05		0,38	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		592	21,07	21,31	78,66	180,747	0,850	10,157	

otrdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Rīsi ar dāržeņiem	200	227	3,942	6,482	38,407	2,14		2,223	
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,2	0,05	1,188	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		602	14,89	28,20	71,54	2,500	0,550	8,599	

trešdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Siera kotlete	50	157	10,241	10,002	6,301			0,039	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,563	1,113	0,957	0,15		0,585	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		622	26,30	21,30	79,61	0,555	0,250	8,374	

ceturtdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa (FKT)	200	92	1,93	4,238	11,505	220,		1,327	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	200,		2,144	1;3;7;9
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		619	22,67	27,89	68,22	420,210	0,140	7,171	

piektdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	200	103	6,667	3,627	10,615	400,		2,843	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05		0,034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		570	18,89	25,08	65,26	401,135	0,250	12,804	