

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārs

pirmdienā, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	200	76	1,449	4,169	7,93	0,8		2,268	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	150	141	7,892	5,317	15,379	0,345		0,117	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,738	200,		1,056	7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	5,	250,	0,001	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		623	22,12	23,02	81,85	206,325	250,000	6,648	

otrdienā, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Krējuma un tomātu mērce	50	52	0,409	4,74	1,959	0,045		0,031	1;7
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99			0,2	7,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5	
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:		703	15,27	25,01	92,27	0,965	0,500	9,967	

trešdienā, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu kotlete	80	196	5,898	11,146	17,693	0,836		1,747	1;10;11;3;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05		0,034	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1	0,654	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
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:		679	19,02	22,88	99,49	1,166	3,850	4,892	

ceturtdienā, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu - siera zupa	150	130	4,336	10,34	4,653	0,15		2,47	7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	150	74	2,611	4,696	5,058	0,492		3,609	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	40	34	0,51	2,884	1,603	0,04	0,04	1,277	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	20	0,506	1,279	1,57	0,04	0,06	1,033	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		509	15,42	21,01	61,66	0,902	0,100	14,596	

piektdienā, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3,404	6,339	7,859	0,45	1,5	1,994	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3,163	8,685	6,376	0,6		2,486	
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07	0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35	0,87	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		701	13,51	26,81	90,64	1,945	1,920	9,335	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		935	19,68	33,95	124,69	2,450	2,600	14,138	