

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 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	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	180	169	9,47	6,38	18,455	0,414		0,14	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,
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		777	27,63	24,75	109,80	206,414	250,000	9,082	

otrdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		840	19,17	28,36	113,38	1,095	0,500	12,766	

trešdiena, 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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Īdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		753	21,19	23,20	114,66	1,186	3,850	6,084	

ceturtdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu - siera zupa	200	173	5,781	13,787	6,204	0,2		3,293	7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	200	98	3,481	6,262	6,745	0,656		4,811	1;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	43	0,638	3,606	2,003	0,05	0,05	1,596	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	25	0,632	1,599	1,963	0,05	0,075	1,291	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		756	23,04	28,70	96,89	1,206	0,125	20,956	

piektdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	136	4,538	8,452	10,479	0,6	2,	2,658	3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	200	155	4,218	11,579	8,502	0,8		3,315	
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1,12	6,2	72,	0,8		3,4	1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1	1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
kopā:		935	19,68	33,95	124,69	2,450	2,600	14,138	