

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	114	3,408	5,401	12,653	0,25		4,809	9,
Krējums skābs	15	30	0,39	3,	0,405				7,
Rīsi ar dārzeni	200	206	3,587	6,425	33,619	0,72		2,749	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	21	0,762	1,602	1,37	0,05	0,25	0,518	
Tvaicēti zāļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
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:		598	15,36	25,55	75,88	1,220	0,250	12,641	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	100	3,449	5,465	9,163	0,25		5,487	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3,188	3,384	12,555	0,591		1,477	1;11;3
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Tomātu un piena mērce	50	33	1,102	1,607	3,599	0,2			7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
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				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		508	14,46	19,04	68,52	1,326	0,500	14,300	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	250	193	5,272	14,474	10,628	1,		4,143	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,32	0,05		0,3	7,
Vārītas bietes	100	41	1,5	0,1	8,4			2,5	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7,
Citronu biezpienkāms	50	85	6,299	5,587	2,256		0,25	0,001	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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:		576	20,61	26,16	63,59	1,050	5,250	9,037	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	98	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	100	97	2,714	6,627	6,197	0,7		2,063	11;9
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	47	0,387	4,517	1,176	0,05		0,034	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,2		1,056	7,
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
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				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
kopā:		614	14,03	26,19	79,17	1,295	0,250	10,877	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Kāju burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,627	1,092	2,893	0,05	0,05	1,508	7,
Rīvīti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
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:		576	23,86	24,39	63,07	0,842	0,800	9,274	