

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	300	137	4,09	6,481	15,184	0,3		5,771	9,
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Rīsi ar dārzeni	250	258	4,484	8,031	42,024	0,9		3,437	
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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		734	18,79	29,52	96,99	1,450	0,250	15,391	

otrdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	120	4,139	6,557	10,995	0,3		6,585	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,845		2,109	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	60	137	3,78	0,6	28,8			2,7	1,
kopā:		726	19,60	27,50	98,47	1,655	0,750	18,277	

trešdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	350	270	7,381	20,264	14,878	1,4		5,8	
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	200	96	6,4	4,	9,				7,
Citronu biezpienkrēms	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		729	26,04	33,23	80,13	1,450	5,250	11,794	

ceturtdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	131	2,339	8,754	10,46	0,2		4,082	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	150	146	4,071	9,941	9,295	1,05		3,095	11;9
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	40	109	4,84	1,08	18,92			2,32	1,
kopā:		772	18,89	32,34	99,14	1,715	0,250	14,300	

piektdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		716	27,58	28,22	84,85	1,096	1,050	12,102	