

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	150	57	1,087	3,127	5,948	0,6		1,701	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	150	108	7,715	6,929	3,588	1,219		3,562	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	35	15	0,482	0,985	1,008	0,035		0,657	7,
Zaļie zirnīši bufetei	35	28	2,31	0,175	4,305			1,505	
Vieglā majonēzes mērce	10	40	0,28	4,18	0,282	0,01			10;3;7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
kopā:		566	19,15	17,70	80,72	2,014	0	10,982	

otrdiena, 25.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,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovš ar turku zirņiem	250	278	7,168	6,421	48,32	1,		5,536	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	35	22	0,497	1,469	1,779	0,035	0,35	1,011	
Rivēti burkāni	35	9	0,35	0,07	1,68			1,26	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar upenēm	200	4	0,13	0,02	0,61			0,68	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		576	13,41	20,76	83,01	1,245	1,450	13,646	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mannas un siera plācenītis	70	195	5,23	14,035	12,119	0,35	0,7	0,013	1;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0,6	0,08	0,88			0,4	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		600	13,74	26,95	74,39	0,610	9,700	6,632	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zaļo lēcu zupa	150	89	4,207	3,353	10,478	0,15		3,394	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Burkānu salāti ar eļļu	40	28	0,384	2,077	2,043	0,08	0,2	1,382	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		616	19,23	24,13	79,05	1,579	0,450	9,197	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,84		4,172	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeni kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Skābā krējuma mērce	30	34	0,49	2,909	1,412	0,03		0,135	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	35	33	0,455	2,687	1,736	0,035	0,105	0,982	
Ķirbis	35	9	0,385	0,035	1,61			0,77	
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:		647	19,07	26,96	79,77	1,190	0,105	13,794	