

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdiena, 24.novembris	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,
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	200	144	10,286	9,239	4,784	1,625		4,749	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	50	21	0,688	1,408	1,44	0,05		0,939	7,
Zaļie zirnīši bufetei	50	40	3,3	0,25	6,15			2,15	
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			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:		746	24,81	26,83	99,41	2,695	0	13,894	

otrdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Plovs ar turku zirņiem	300	334	8,601	7,705	57,984	1,2		6,643	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		775	19,20	24,82	116,84	1,510	1,750	18,665	

trešdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Mannas un siera plācenītis	100	279	7,471	20,051	17,313	0,5	1,	0,019	1;7
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	50	7	0,75	0,1	1,1			0,5	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Kakao krēms	50	147	2,53	12,166	6,856		5,	0,608	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		868	21,61	36,78	110,13	0,830	11,000	10,350	

ceturtdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Zaļo lēcu zupa	200	118	5,61	4,47	13,971	0,2		4,525	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Rivēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		795	25,40	26,89	109,94	1,729	0,500	13,034	

piektdiena, 28.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	1,12		5,563	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņu kotlete	100	245	7,373	13,933	22,117	0,085		2,183	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	50	47	0,65	3,838	2,481	0,05	0,15	1,402	
Ķirbis	50	12	0,55	0,05	2,3			1,1	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		811	23,90	32,03	103,59	1,555	0,150	18,237	