

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 15.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	76	2,284	3,851	7,931	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		586	19,14	23,15	73,70	1,450	0,800	4,475	

otrdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Dārzeni siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		514	13,18	19,35	70,03	1,589	1,050	14,782	

trešdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Kartupeļu plācenītis ar biezpienu	100	175	7,362	6,866	20,543	0,148	2,	1,524	1;3;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	54	0,288	5,257	1,346	0,05		0,033	7,
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4	0,994	
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1,
Piens	100	48	3,2	2,	4,5				7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		685	17,70	25,54	97,00	0,468	7,900	5,409	

ceturtdiena, 18.decembris	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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Zirņu pārslu plācenītis	100	152	4,77	7,228	18,176	0,5		2,792	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Baltie redīsi ar burkāniem	40	8	0,42	0,06	1,38			1,04	
Sarkano kāpostu un burkānu mix	40	9	0,58	0,08	1,452			1,044	
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				
kopā:		595	12,33	25,51	80,25	0,940	1,100	8,702	

piektdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Pusdienas									
Dārzeņu biezenzupa	200	127	1,458	10,206	7,57	0,2		2,978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	200	127	5,753	2,325	18,194	0,22		3,883	
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Ķirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	40	21	0,634	1,551	1,337	0,16		0,56	7,
Kukurūza bufetei	40	35	1,32	0,48	6,28			0,96	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		535	13,32	25,94	59,12	0,595	0,250	10,562	