

# Nedēļas ēdienkarte Grupā

## 5.-9.klase Veģetārs

| pirmdiena, 15.decembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                   |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Skābeņu zupa                       | 200      | 102        | 3,045          | 5,134        | 10,575        | 0,8          |              | 2,838        | 1;3;9    |
| Krējums skābs                      | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |              |              | 7,       |
| Vārīta pasta - makaroni            | 200      | 364        | 11,193         | 5,547        | 65,975        | 0,8          |              |              | 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 | 100      | 64         | 1,42           | 4,196        | 5,084         | 0,1          | 1,           | 2,889        |          |
| Rudzu maize                        | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08         |              |              | 2,2          | 1,       |
| Udens ar citronu                   | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32          |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                       |          | <b>774</b> | <b>24,88</b>   | <b>27,39</b> | <b>104,17</b> | <b>1,750</b> | <b>1,000</b> | <b>7,962</b> |          |

| otrdiena, 16.decembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Svaigu kāpostu zupa               | 200      | 92         | 1,964          | 5,273        | 8,973        | 0,8          |              | 3,306         | 9,       |
| Krējums skābs                     | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27         |              |              |               | 7,       |
| Vārīti kartupeļi                  | 230      | 171        | 4,876          | 0,244        | 36,082       | 0,23         |              | 5,12          |          |
| Dārzeni siera mērcē               | 200      | 135        | 5,051          | 9,467        | 7,269        | 0,832        |              | 5,04          | 1;7      |
| Burkānu salāti ar āboliem un eļļu | 50       | 40         | 0,428          | 2,623        | 3,699        | 0,2          | 1,           | 1,588         |          |
| Vārītas bietes                    | 50       | 21         | 0,75           | 0,05         | 4,2          |              |              | 1,25          |          |
| Eļļas citrona mērce               | 10       | 82         | 0,01           | 9,007        | 0,544        | 0,01         | 0,5          | 0,003         |          |
| Saldskābmaize                     | 80       | 183        | 5,04           | 0,8          | 38,4         |              |              | 3,6           | 1,       |
| Udens ar ogām                     | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>748</b> | <b>18,46</b>   | <b>29,50</b> | <b>99,99</b> | <b>2,072</b> | <b>1,500</b> | <b>19,907</b> |          |

| trešdiena, 17.decembris           | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-----------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                  |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Kartupeļu plācenītis ar biezpienu | 100      | 175        | 7,362          | 6,866        | 20,543        | 0,148        | 2,           | 1,524        | 1;3;7    |
| Vārīti griķi                      | 230      | 254        | 5,692          | 1,214        | 55,103        | 0,23         |              | 2,429        |          |
| Saldā krējuma mērce ar ķiploku    | 50       | 54         | 0,288          | 5,257        | 1,346         | 0,05         |              | 0,033        | 7,       |
| Biešu salāti ar eļļu              | 50       | 36         | 0,748          | 1,552        | 4,664         | 0,1          | 0,5          | 1,243        |          |
| Ķirbis                            | 50       | 12         | 0,55           | 0,05         | 2,3           |              |              | 1,1          |          |
| 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,       |
| Udens ar citrusaugļiem            | 200      | 3          | 0,068          | 0,032        | 0,46          |              |              | 0,064        |          |
| <b>kopā:</b>                      |          | <b>750</b> | <b>19,19</b>   | <b>26,12</b> | <b>110,37</b> | <b>0,538</b> | <b>8,000</b> | <b>6,406</b> |          |

| ceturtdiena, 18.decembris      | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|--------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>               |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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,       |
| Vārīti rīsi                    | 230      | 261        | 5,161          | 0,455        | 58,974        | 0,23         |              | 1,063         |          |
| 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     | 50       | 10         | 0,525          | 0,075        | 1,725         |              |              | 1,3           |          |
| Sarkano kāpostu un burkānu mix | 50       | 11         | 0,725          | 0,1          | 1,815         |              |              | 1,305         |          |
| Eļļas citrona mērce            | 10       | 82         | 0,01           | 9,007        | 0,544         | 0,01         | 0,5          | 0,003         |          |
| Rudzu maize                    | 60       | 155        | 5,16           | 0,84         | 30,12         |              |              | 3,3           | 1,       |
| Udens ar ogām                  | 200      | 4          | 0,08           | 0,04         | 0,55          |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                   |          | <b>828</b> | <b>19,29</b>   | <b>27,04</b> | <b>126,37</b> | <b>1,040</b> | <b>1,250</b> | <b>13,493</b> |          |

| piektdiena, 19.decembris                     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|----------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                             |          |            |                |              |              |              |              |               |          |
| Dārzeni biezenzupa                           | 250      | 159        | 1,822          | 12,758       | 9,462        | 0,25         |              | 3,722         |          |
| Baltmaizes grauzdiņi                         | 10       | 28         | 0,78           | 0,41         | 5,14         | 0,01         |              | 0,38          | 1,       |
| Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem | 250      | 159        | 7,191          | 2,906        | 22,743       | 0,275        |              | 4,854         |          |
| Krējums skābs                                | 30       | 60         | 0,78           | 6,           | 0,81         |              |              |               | 7,       |
| Ķirbju salāti ar ķīnas kāpostiem un krējumu  | 50       | 27         | 0,792          | 1,939        | 1,672        | 0,2          |              | 0,7           | 7,       |
| Kukurūza bufetei                             | 50       | 44         | 1,65           | 0,6          | 7,85         |              |              | 1,2           |          |
| Eļļas citrona mērce                          | 5        | 41         | 0,005          | 4,504        | 0,272        | 0,005        | 0,25         | 0,001         |          |
| Saldskābmaize                                | 80       | 183        | 5,04           | 0,8          | 38,4         |              |              | 3,6           | 1,       |
| Udens ar citronu                             | 200      | 4          | 0,07           | 0,06         | 0,32         |              |              |               |          |
| <b>kopā:</b>                                 |          | <b>704</b> | <b>18,13</b>   | <b>29,98</b> | <b>86,67</b> | <b>0,740</b> | <b>0,250</b> | <b>14,457</b> |          |