

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	200	112	4,306	2,59	17,726	0,14		1,122	1,
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,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		591	22,10	16,78	85,91	1,554	0	9,739	

otrdiena, 6.janvāris	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,
Dārzeni kotlete, bez glutēna	80	197	4,615	10,991	19,817	0,116		1,865	10;11;3;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	35	22	0,497	1,469	1,779	0,035	0,35	1,011	
Rīvīti 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	
Udens 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:		722	15,34	25,73	105,79	0,561	1,450	10,899	

trešdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēti dārzeni	100	36	2,313	1,253	3,766	0,1		3,288	
Skābā krējuma mērce	30	30	0,387	2,417	1,632	0,03		0,133	7;9
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	30	21	0,48	0,933	2,667	0,06		0,72	
Kīnas kāposti sagriezti salmiņos	40	5	0,6	0,08	0,88			0,4	
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	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		596	15,00	19,27	88,23	0,370	10,000	12,122	

ceturtdiena, 8.janvāris	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	
Rīvīti 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	
Udens 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, 9.janvāris	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	
Udens 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	