

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdienā, 5.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar makaroniem	250	140	5,383	3,238	22,157	0,175		1,402	1,
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,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		780	28,48	25,51	107,05	2,070	0	12,364	

otrdienā, 6.janvāris	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,
Dārzeni kotlete, bez glutēna	80	197	4,615	10,991	19,817	0,116		1,865	10;11;3;7
Vārīti rīsi	250	284	5,61	0,495	64,103	0,25		1,155	
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	
Īdens 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:		922	20,82	28,60	142,77	0,676	1,750	15,042	

trešdienā, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sautēti dārzeni	150	55	3,47	1,88	5,649	0,15		4,932	
Skābā krējuma mērce	50	50	0,645	4,028	2,72	0,05		0,222	7;9
Kartupeļu biezputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1,12	2,176	6,222	0,14		1,68	
Ķīnas kāposti sagriezti salmiņos	30	4	0,45	0,06	0,66			0,3	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	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	
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		756	19,99	23,50	112,56	0,570	10,000	16,865	

ceturtdienā, 8.janvāris	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,
Dārzeni 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,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		795	25,40	26,89	109,94	1,729	0,500	13,034	

piektdienā, 9.janvāris	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,
Dārzeni 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	
Īdens 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	