

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.klase Veģetārs

	pirmdiena, 12.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Brokoļi cepti ar sieru	200	149	13,328	8,45	4,552	1,6		5,344	7,	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Skābā krējuma sīpolu mērce	30	33	0,524	2,747	1,535	0,03		0,26	1;7;9	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	20	0,762	1,602	1,12	0,2		0,518		
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		
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064		
kopā:		799	28,83	31,38	98,61	2,840	0,900	16,655		

	otrdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Dārzeni risotto	350	430	7,374	18,729	58,401	2,8		6,461	9,	
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	60	28	0,901	1,976	1,072	0,06	0,3	1,353		
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,		
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,	
kopā:		809	19,47	29,59	113,20	3,660	0,300	15,209		

	trešdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	300	191	8,629	3,488	27,291	0,33		5,825		
Piena mērce ar baziliku	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	45	30	0,479	2,537	1,357	0,045	0,09	0,922		
Ķirbis	45	11	0,495	0,045	2,07			0,99		
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002		
Rīsu krēms	80	171	2,481	11,287	14,849	0,038	4,	0,177	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					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		773	19,26	28,17	104,51	0,620	9,440	12,222		

	ceturtdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,	
Dārzeni ar Provansas garšaugiem	200	71	3,578	2,776	7,456	0,1		4,088		
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11,193	5,547	65,975	0,8			1,	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
Svaigu dārzeni assorti ar seleriju lakstiem	50	9	0,466	0,108	1,536			1,194	9,	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16		
kopā:		790	26,15	25,95	110,52	1,760	1,000	15,496		

	piektdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeni zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7	
Kartupeļu biežputra	230	194	6,226	2,191	36,368	0,23		4,83	7,	
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188		
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		797	31,78	27,27	102,27	0,580	0,300	16,109		