

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,059	2,964	8,398	0,9		2,721	9,
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Kāršu pupiņas ceptas austrumu garšvielās	150	64	2,106	3,501	5,947	1,2		1,926	7,
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	40	28	0,64	1,243	3,556	0,08		0,96	
Kāļi tīrīti	40	14	0,48	0,08	2,88			1,24	
Vieglā majonēzes mērce	20	80	0,56	8,36	0,564	0,02			10;3;7
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		604	13,08	22,71	85,71	2,450	0	9,095	

otrdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,36		3,656	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,
Kausētā siera mērce	30	48	1,98	3,821	1,464	0,12		0,028	7;9
Zaļo zirniņu plācenītis ar brokoļiem	90	126	7,156	4,593	13,737	0,36		4,274	1;11;3
Burkānu salāti ar āboliem un eļļu	40	32	0,342	2,098	2,959	0,16	0,8	1,27	
Rivēti baltie redīsi	40	6	0,44	0,04	0,84			0,64	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		738	26,56	22,46	105,04	1,800	0,800	11,128	

trešdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	245	7,086	9,325	32,962	0,92		2,029	3,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Kāpostu salāti ar ābolu, puravu un krējumu	60	34	0,907	1,949	3,083	0,48		1,426	7,
Marinēti gurķi	20	12	0,1		0,6				
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		547	13,21	24,74	63,90	1,450	2,500	5,910	

ceturtdiena, 22.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	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3,163	8,685	6,376	0,6		2,486	
Vāriti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064	
Biešu - burkānu salāti	40	18	0,54	0,452	2,928	0,08		1,132	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		544	14,34	16,04	83,78	1,160	0,700	11,739	

piektdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	124	2,058	8,693	9,336	0,8		3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1,
Kāpostu kotlete	100	226	5,94	11,255	24,78	0,8		3,662	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0,444	0,76	1,739	0,035	0,175	1,029	
Tvaicēti zaļie zirniši	35	31	2,541	0,192	4,736	0,14		1,656	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		659	18,04	27,64	82,40	1,965	0,425	14,841	