

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 19.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	92	2,745	3,951	11,198	1,2		3,628	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Kāršu pupiņas ceptas austrumu garšvielās	200	85	2,808	4,668	7,93	1,6		2,568	7,
Vārīti rīsi	230	261	5,161	0,455	58,974	0,23		1,063	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	35	0,8	1,554	4,444	0,1		1,2	
Kāļi tīrīti	50	17	0,6	0,1	3,6			1,55	
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	50	130	4,3	0,7	25,1			2,75	1,
kopā:		781	18,13	26,68	114,98	3,200	0	12,983	

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	50	40	0,428	2,623	3,699	0,2	1,	1,588	
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		799	28,48	23,28	116,03	1,840	1,000	12,706	

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	70	39	1,058	2,274	3,597	0,56		1,664	7,
Marinēti gurķi	30	18	0,15		0,9				
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		714	18,57	25,90	94,84	1,530	2,500	9,448	

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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	250	193	5,272	14,474	10,628	1,		4,143	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	50	18	0,721	1,144	0,591	0,1	0,1	1,064	
Biešu - burkānu salāti	50	23	0,675	0,565	3,66	0,1		1,415	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		772	20,78	24,61	113,91	1,600	0,700	16,090	

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 biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Tvaicēti zaļie zirņi	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		840	23,31	33,30	108,68	2,065	0,750	18,613	