

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 9.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Brokoļi cepti ar sieru	150	112	9,996	6,338	3,414	1,2		4,008	7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
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	40	16	0,61	1,282	0,896	0,16		0,414	
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		645	22,08	26,16	79,38	2,180	0,800	12,730	

otrdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Dārzeni risotto	250	307	5,267	13,378	41,715	2,		4,615	9,
Skābētu kāpostu salāti ar puraviem un papriku	40	18	0,601	1,317	0,715	0,04	0,2	0,902	
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		538	12,65	20,60	73,54	2,640	0,200	10,213	

trešdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu sautējums ar rīsiem un turku zirņiem	250	159	7,191	2,906	22,743	0,275		4,854	
Piena mērce ar baziliku	30	33	0,973	2,105	2,684	0,12		0,008	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Ķirbis	40	10	0,44	0,04	1,84			0,88	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,807	0,02	0,82	0,003	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		504	12,79	18,84	66,48	0,460	6,150	8,659	

ceturtdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Dārzeni ar Provansas garšaugiem	150	53	2,684	2,082	5,592	0,075		3,066	
Vārīta pasta - makaroni	180	327	10,074	4,992	59,378	0,72			1,
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4	1,2	
Svaigu dārzeni assorti ar seleriju lakstiem	40	7	0,373	0,086	1,229			0,955	9,
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		590	20,08	17,92	85,54	1,440	0,650	10,970	

piektdiena, 13.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvie las	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		655	27,26	25,70	76,14	0,520	0,240	12,747	