

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Veģetārs

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 30.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;7;9
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	50	21	0,6	1,57	1,117			0,494	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
kopā:		639	23,74	27,91	71,88	0,407	0,350	9,004	

otrdiena, 31.marts	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,
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8,857	11,656	41,203	1,15		2,537	3,
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Rivēti burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		583	17,06	25,09	71,43	2,355	0,290	11,591	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	70	159	7,06	6,185	18,651	0,784		4,267	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7,
Burkānu salāti ar majonēzi	80	82	1,124	6,819	3,708	0,176		2,304	10;3;7
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem un biešu lapiņām	20	3	0,34	0,062	0,398			0,26	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5,504	2,828	23,046		0,01	0,702	7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		669	19,09	23,46	93,78	1,545	0,260	11,314	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27			7,	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	110	6,388	3,721	12,799	0,276		0,094	1;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	40	14	0,497	0,989	1,014	0,001	0,05	0,484	
Gurķi ar dillēm	40	5	0,26	0,084	0,753			0,228	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Bezglutēna maize	40	88	0,116	1,291	18,92	0,4			
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		582	15,09	18,71	88,19	1,662	0,300	5,610	