

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	250	36	1,956	0,424	6,058	0,25		3,343	9,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	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:		707	26,72	30,85	79,15	0,487	0,350	9,995	

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	350	429	12,4	16,318	57,684	1,61		3,551	3,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Rīvīti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		769	22,56	30,56	99,24	2,835	0,300	14,303	

trešdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	1,12		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	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:		754	22,66	26,30	104,93	1,901	0,260	13,562	

ceturtdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	127	3,807	6,418	13,218	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Baltās pupiņas krējuma mērcē	150	138	7,985	4,652	15,999	0,345		0,117	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	18	0,621	1,236	1,268	0,001	0,062	0,605	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
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:		703	18,14	25,80	99,54	1,956	0,562	6,734	