

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase Veģetārs

	pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1,601	8,279	8,652	0,6	1,6	3,095	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832		
Pākšaugu karijs	150	176	9,024	5,818	22,16	0,001		5,973	9,	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	40	25	0,568	1,678	2,034	0,04	0,4	1,156		
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2,904	0,22	5,412	0,16		1,892		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
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:		723	21,91	23,45	105,49	0,986	2,250	15,213		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,612	0,75	2,032	9,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Kartupeļu plācenītis ar biezienu	80	140	5,89	5,493	16,434	0,118	1,6	1,219	1;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	150	260	8,395	2,66	49,481	0,6			1,	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202		0,016	1;7	
Biešu salāti ar eļļu	40	29	0,598	1,242	3,731	0,08	0,4	0,994		
Burkāni	40	10	0,4	0,08	1,92			1,44		
Krējuma mērce ar lociņiem	10	21	0,277	2,138	0,29			0,016	7,	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
kopā:		600	18,24	19,28	86,59	1,612	2,750	5,957		

	trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rīsu krēms	40	86	1,241	5,643	7,425	0,019	2,	0,089	7,	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Dārzeņu siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7	
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007		
Burkānu salāti ar sēkliņām	40	59	0,92	5,118	2,326	0,12	0,6	1,4		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	40	7	0,69	0,134	0,796			0,49		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0,696	2,421	1,245	0,04		0,007	7,	
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:		622	14,98	21,33	89,53	0,983	7,600	12,966		

	ceturtdiena, 23.aprīlis	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,	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13,738	17,124	39,973	0,2		2,585	1;3;7;9	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0,538	2,09	1,199	0,025	0,15	0,468		
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	

	piektdiena, 24.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,	
Burkānu kotlete	100	194	6,361	10,546	18,411	0,4	2,5	2,611	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,	
Jauno kāpostu un lapu salāti ar redīsiem un krējuma	40	17	0,659	0,925	1,483	0,04		0,837	7,	
Gurķi ar dilēm	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		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,	
Ūdens ar piparmētru	200							0,32		
kopā:		652	19,44	25,66	83,47	1,445	2,750	13,235		