

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924		
Pākšaugu karijs	180	211	10,828	6,982	26,592	0,001		7,167	9,	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444		
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365		
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:		797	25,03	25,13	116,92	1,056	2,350	17,260		

	otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Rasoļņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,816	1,	2,71	9,	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,	
Kartupeļu plācenītis ar biezienu	100	175	7,362	6,866	20,543	0,148	2,	1,524	1;3;7	
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10,074	3,192	59,378	0,72			1,	
Piena mērce	50	18	0,904	0,429	2,657	0,202		0,016	1;7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5	1,243		
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8		
Krējuma mērce ar lociņiem	10	21	0,277	2,138	0,29			0,016	7,	
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:		846	25,72	25,14	125,93	1,986	3,500	9,749		

	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		
Dārzeni siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,624		3,78	1;7	
Vārīti kartupeļi	250	186	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565		
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75		
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612		
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	30	44	1,044	3,632	1,868	0,06		0,01	7,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
kopā:		757	18,94	24,21	111,95	1,103	7,750	16,099		

	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	300	554	20,607	25,685	59,96	0,3		3,877	1;3;7;9	
Svaigu dārzeni 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	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1,	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					