

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

otrdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1,684	2,213	9,262	0,2		2,956	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	300	447	14,478	8,846	72,081	0,3		12,048	1,
Tomāti	40	7	0,4	0,08	1,04			0,4	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	40	26	0,713	1,941	1,778	0,04	0,08	0,491	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		712	21,05	20,18	105,24	0,545	0,330	18,160	

trešdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,076		1,965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7,
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	40	17	0,48	1,256	0,894			0,395	7,
Vārītas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Kakao krēms	40	118	2,024	9,733	5,485		4,	0,486	7,
Ogu ķīselis	80	79	0,256	0,082	18,915		4,	0,794	
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:		674	17,18	25,88	90,46	0,276	8,000	9,940	

ceturtdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9,
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7,
Dārzeņi siera mērcē	120	81	3,03	5,68	4,362	0,499		3,024	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem	40	20	0,555	1,275	1,515	0,16		1,058	
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 apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		616	14,56	23,30	85,80	1,049	0,500	12,564	

piektdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	86	3,979	3,274	10,115	0,15		2,454	9,
Burkānu kotlete	60	117	3,817	6,328	11,047	0,24	1,5	1,567	1;11;3;7
Krējuma un tomātu mērce	30	29	0,301	2,445	1,547	0,027		0,019	1;7
Vārīti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Biešu salāti	40	34	0,57	2,038	3,232	0,08	0,04	0,95	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0,62	0,112	0,968			0,58	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		616	19,23	24,13	79,05	1,579	0,450	9,197	