

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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 | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7, |
| Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem | 300 | 447 | 14,478 | 8,846 | 72,081 | 0,3 | | 12,048 | 1, |
| Tomāti | 50 | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,3 | | | 0,5 | |
| Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu | 50 | 32 | 0,891 | 2,426 | 2,223 | 0,05 | 0,1 | 0,614 | |
| Eļļas citrona mērce | 7 | 57 | 0,007 | 6,305 | 0,381 | 0,007 | 0,35 | 0,002 | |
| Ūdens ar citrusaugļiem | 200 | 3 | 0,068 | 0,032 | 0,46 | | | 0,064 | |
| Rudzu maize | 60 | 155 | 5,16 | 0,84 | 30,12 | | | 3,3 | 1, |
| kopā: | | 808 | 23,31 | 24,76 | 116,37 | 0,557 | 0,450 | 19,484 | |

| trešdiena, 8.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu kotlete | 100 | 245 | 7,373 | 13,933 | 22,117 | 0,085 | | 2,183 | 1;10;11;3;7 |
| Kartupeļu biezputra | 230 | 194 | 6,226 | 2,191 | 36,368 | 0,23 | | 4,83 | 7, |
| Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu | 50 | 21 | 0,6 | 1,57 | 1,117 | | | 0,494 | 7, |
| Vāritas bietes | 50 | 21 | 0,75 | 0,05 | 4,2 | | | 1,25 | |
| Kakao krēms | 50 | 147 | 2,53 | 12,166 | 6,856 | | 5, | 0,608 | 7, |
| Ogu ķīselis | 100 | 99 | 0,32 | 0,102 | 23,644 | | 5, | 0,993 | |
| 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: | | 834 | 21,31 | 30,63 | 114,70 | 0,315 | 10,000 | 12,558 | |

| 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 | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7, |
| Dārzeņi siera mērcē | 220 | 149 | 5,556 | 10,414 | 7,996 | 0,915 | | 5,544 | 1;7 |
| Vārti rīsi | 200 | 227 | 4,488 | 0,396 | 51,282 | 0,2 | | 0,924 | |
| Kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem | 50 | 25 | 0,694 | 1,594 | 1,894 | 0,2 | | 1,323 | |
| Burkāni | 50 | 13 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | | | 1,8 | |
| 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: | | 734 | 18,04 | 30,41 | 95,69 | 1,525 | 0,500 | 15,801 | |

| piektdiena, 10.aprīlis | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem | 200 | 114 | 5,305 | 4,365 | 13,487 | 0,2 | | 3,272 | 9, |
| Burkānu kotlete | 100 | 194 | 6,361 | 10,546 | 18,411 | 0,4 | 2,5 | 2,611 | 1;11;3;7 |
| Krējuma un tomātu mērce | 50 | 49 | 0,501 | 4,075 | 2,579 | 0,045 | | 0,032 | 1;7 |
| Vārti kartupeļi | 230 | 171 | 4,876 | 0,244 | 36,082 | 0,23 | | 5,12 | |
| Biešu salāti | 50 | 42 | 0,712 | 2,548 | 4,04 | 0,1 | 0,05 | 1,188 | |
| Salātu lapu maisījums ar burkāniem | 50 | 9 | 0,775 | 0,14 | 1,21 | | | 0,725 | |
| Eļļas citrona mērce | 5 | 41 | 0,005 | 4,504 | 0,272 | 0,005 | 0,25 | 0,001 | |
| Saldskābmaize | 80 | 183 | 5,04 | 0,8 | 38,4 | | | 3,6 | 1, |
| Ūdens ar piparmētru | 200 | | | | | | | 0,32 | |
| kopā: | | 803 | 23,58 | 27,22 | 114,48 | 0,980 | 2,800 | 16,869 | |