Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase Veģetārs

otrdiena, 5.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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,
Skābā krējuma mērce	20	23	0,327	1,939	0,941	0,02		0,09	1;7;9
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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:		**747**	**24,84**	**18,95**	**112,61**	**0,820**	**0**	**21,143**	

trešdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,076		1,965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biezputra	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, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
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, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5,305	4,365	13,487	0,2		3,272	9,
Burkānu kotlete	80	155	5,089	8,437	14,729	0,32	2,	2,089	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	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0,818	0,728	1,506	0,002	0,075	0,64	
Salātu lapu maisījums ar burkāniem	40	7	0,62	0,112	0,968			0,58	
Saldskābmaize	40	92	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	