

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Veģetārs

pirmdiena, 25.maijs	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	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Griķi ar dārzeņiem	200	196	4,371	4,864	33,758	0,324		3,762	
Kausētā siera mērce	30	48	1,98	3,821	1,464	0,12		0,028	7;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	40	27	0,463	2,077	1,759	0,12	0,4	0,872	
Gurķi	40	5	0,24	0,08	0,72			0,2	
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:		525	14,13	20,57	69,36	1,364	0,400	9,964	

otrdiena, 26.maijs	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,
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, 27.maijs	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,
Vāriņas bietes	40	16	0,6	0,04	3,36			1,	
Zemeņu krēms	40	97	1,552	7,225	6,392		4,	0,096	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:		654	16,71	23,37	91,37	0,276	8,000	9,550	

ceturtdiena, 28.maijs	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,
Dārzeņu siera mērcē	120	81	3,03	5,68	4,362	0,499		3,024	1;7
Vāriti 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	