

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase Veģetārs

pirmdiena, 25.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	127	3,807	6,418	13,218	1,		3,548	1;3;9
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Griķi ar dārzeņiem	250	245	5,464	6,08	42,197	0,405		4,703	
Kausētā siera mērce	40	65	2,64	5,095	1,952	0,16		0,037	7;9
Kāpostu, gurķu salāti ar eļļu	70	48	0,81	3,635	3,079	0,21	0,7	1,527	
Gurķi	50	6	0,3	0,1	0,9			0,25	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		741	20,49	26,48	102,51	1,775	0,700	14,529	

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	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	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	100	45	1,392	2,176	4,956	0,2		2,84	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		907	29,47	23,51	136,58	0,950	0	24,897	

trešdiena, 27.maijs	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	
Zemeņu krēms	50	121	1,94	9,031	7,99		5,	0,12	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:		808	20,72	27,50	115,84	0,315	10,000	12,070	

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	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
Vāriti 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	