

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	0,4		6,095	1;11;3;7
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Gurķu un ziedkāpostu salāti ar dillēm	50	16	0,445	1,108	0,942	0,15		0,434	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Jogurts ar ogām	200	190	6,364	3,46	33,138			1,184	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		712	26,32	22,13	100,38	1,155	0,250	14,279	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6		5,588	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pasta ar sieru	200	403	17,273	19,061	40,422	0,2		2,144	1;7;9
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	70	36	0,955	2,243	2,908	0,21	0,14	1,85	
Vārītas bietes	30	12	0,45	0,03	2,52			0,75	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citronu	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
kopā:		658	27,07	28,58	72,64	1,010	0,140	11,752	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu buljona zupa ar pupiņām un tomātiem	200	69	2,735	2,327	9,305	0,8		2,624	1;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0,682	2,082	2,306	0,1		1,44	7,
Salātu lapu maisījums ar Ķīnas kāpostiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		549	15,52	23,80	68,14	1,955	0,250	13,271	