

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	230	194	6,226	2,191	36,368	0,46		4,83	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	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
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:		853	30,58	24,77	125,31	1,217	0,350	17,110	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pasta ar sieru	230	463	19,864	21,92	46,485	0,23		2,466	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	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar rabarberiem	200	1	0,06	0,01	0,14			0,32	
kopā:		813	33,48	33,37	94,13	1,240	0,140	15,037	

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	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25		5,565	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		720	20,42	27,67	97,22	2,030	0,250	16,602	