

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

pirmdienas, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	67	2,177	3,274	7,174	0,6		2,478	1;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	92	5,323	3,101	10,666	0,2		0,078	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Tvaicēti zāļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2		2,365	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		630	20,13	17,48	98,58	1,400	0	8,723	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar omleti	200	75	5,521	4,392	2,969			0,854	3;7
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Spinātu un rīsu kotlete	70	93	3,188	3,384	12,555	0,56		1,477	1;11;3
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Tomātu un piena mērce	50	29	1,102	1,107	3,599	0,2			7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		592	17,27	23,69	77,24	1,050	0,750	7,563	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	250	193	5,272	14,474	10,628	1,		4,143	
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	50	31	0,62	2,58	1,15	0,05		0,3	7,
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2			1,25	
Citronu biezpienkrēms	50	93	6,219	5,536	4,387		2,5		7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Saldskābmaize	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		620	18,30	23,58	82,96	1,050	7,500	10,286	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1,857	7,4	6,718	0,6		1,699	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	100	96	2,714	6,627	6,197	0,7		2,063	11;9
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72			1,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2		1,056	7,
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
kopā:		723	20,52	28,93	94,51	2,285	0,250	7,908	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	150	107	1,543	6,213	11,115	0,6	0,75	2,032	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Biezpiena kotlete	70	134	12,669	4,609	10,272	0,14	0,35	0,116	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05	1,508	7,
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Kefirs	150	72	4,5	3,	6,75				7,
kopā:		585	26,31	16,95	80,96	0,990	1,150	10,372	