

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 5.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	200	89	2,903	4,366	9,565	0,8		3,304	1;9
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	110	6,388	3,721	12,799	0,24		0,094	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sviests	15	112	0,09	12,375	0,66				7,
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Tvaicēti zaļie 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:		729	22,25	25,32	103,76	1,640	0	9,565	

otrdiena, 6.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar omleti	250	94	6,902	5,49	3,711			1,067	3;7
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4,554	4,834	17,935	0,8		2,109	1;11;3
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		808	24,29	26,94	116,95	1,310	0,750	11,319	

trešdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	350	270	7,381	20,264	14,878	1,4		5,8	
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	60	111	7,463	6,644	5,264		3,		7,
Ogu ķiselis	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:		716	21,65	30,48	88,09	1,450	8,000	11,943	

ceturtdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	150	145	4,071	9,941	9,295	1,05		3,095	11;9
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			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	40	105	4,84	1,08	18,92			2,32	1,
kopā:		891	26,03	35,60	115,90	2,915	0,250	10,666	

piektdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Biezpiena kotlete	90	173	16,288	5,926	13,208	0,18	0,45	0,148	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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
kopā:		784	33,82	27,12	100,39	1,235	1,750	12,183	