

Nedēļas ēdienkarte Grupā

1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	150	87	4,018	3,284	10,434	0,6		2,454	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,6		3,78	1;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Rivēti burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	16	0,35	1,108	1,004	0,05		0,308	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		493	18,99	17,44	64,77	1,400	0	9,926	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirnīšiem	150	62	1,812	3,192	6,613	0,15		2,172	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Rīsi ar dārzeņiem	200	227	3,942	6,482	38,407	2,		2,223	
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Biešu salāti	50	42	0,712	2,548	4,04	0,1	0,05	1,188	
Svaigu dārzeņu asorti ar ziedkāpostiem	50	10	0,577	0,117	1,545			1,22	
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Saldskābmaize	40	90	2,52	0,4	19,2			1,8	1,
kopā:		626	15,02	28,55	77,48	2,260	0,550	9,270	

trešdiena, 4.novembris	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 biežputra	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	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5,655	3,032	18,25			1,03	7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		612	22,94	21,47	80,57	0,955	0,250	12,460	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto 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
Balto redisu salāti ar gurķiem	50	15	0,416	1,078	0,968	0,1		0,504	
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	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		640	26,54	27,47	70,88	0,900	0	10,086	

piektdiena, 6.novembris	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
Ķīnas kāposti ar rukolu un radicchio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
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	
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:		562	18,47	21,99	72,60	2,055	0,250	14,196	