

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	116	5,357	4,378	13,912	0,8		3,272	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3,788	7,1	5,452	0,6		3,78	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
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	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		725	25,19	24,49	100,74	1,650	0	13,472	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar cūkgaļu un zaļajiem zirņiem	200	83	2,417	4,256	8,818	0,2		2,896	
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Rīsi ar dārzeņiem	250	284	4,927	8,103	48,009	2,5		2,779	
Siers	30	102	7,44	8,04					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	
Udens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Saldskābmaize	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		828	21,61	34,31	108,49	2,810	0,550	12,350	

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 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	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
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,
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5,655	3,032	18,25			1,03	7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
kopā:		753	27,19	24,12	105,51	1,017	0,350	15,291	

ceturtdiena, 5.novembris	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
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	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		795	32,95	32,26	92,37	1,130	0	13,371	

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	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 kīpolu	75	75	0,735	6,791	2,798	0,075		0,053	1;7
Ķīnas kāposti ar rukolu un radicchio salātiem	50	8	0,862	0,168	0,995			0,612	
Tvaicēti zaļie zirņi	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	
Udens 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:		733	23,36	25,87	101,67	2,130	0,250	17,527	