

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase Veģetārs

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai"(Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 12.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1,684	2,213	9,262	0,2		2,956	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Dārzeni saldā krējuma mērcē	150	71	3,004	3,163	7,382	0,6		3,961	1,7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8,395	2,66	49,481	0,6			1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Sarkano kāpostu un burkānu mix	50	11	0,725	0,1	1,815			1,305	
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Skābā krējuma mērrutku mērce	10	20	0,259	1,904	0,355	0,01	0,01	0,003	7,
Kefirs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		697	24,47	21,81	100,52	1,460	0,260	11,895	

otrdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3,045	5,134	10,575	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Ceptas pupiņas ar tomātiem un garšaugiem	150	178	11,745	4,01	23,635			9,245	9,
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Ķirbju ābolu salāti	30	21	0,264	1,277	1,985		0,03	0,631	
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		681	22,79	22,05	97,36	1,190	1,080	17,161	

trešdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Burkānu prosas plācenītis ar kokosriekstiem	100	237	4,926	14,432	22,031		1,	1,305	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Krējuma un tomātu mērce	50	49	0,501	4,075	2,579			0,032	1,7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Tomāti	50	9	0,5	0,1	1,3			0,5	
Rīsu krēms	50	107	1,551	7,054	9,281		2,5	0,111	7,
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		708	16,27	28,15	96,94	0,300	3,750	11,740	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15		2,742	9,
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	120	86	6,172	5,543	2,87	0,96		2,849	1,7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Siera mērce ar ķiploku	50	69	1,492	6,222	1,652			0,028	1,7
Svaigu biešu salāti	70	52	0,867	3,674	3,984	0,21		1,365	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Udens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		556	18,16	19,94	75,63	1,520	0	11,126	

piekdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	0,4		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		672	25,53	27,51	79,98	0,960	0	13,379	