

Nedēļas ēdienkarte Grupā

5.-9.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	200	95	4,006	4,217	9,843	0,8		5,281	1,7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8			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 mairutku mērce	10	20	0,259	1,904	0,355	0,01	0,01	0,003	7,
Kefīrs	200	96	6,	4,	9,				7,
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		905	31,71	24,31	139,55	1,860	0,260	15,415	

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	200	237	15,66	5,347	31,513			12,326	9,
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
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	
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	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		903	30,60	28,49	130,72	1,215	1,330	22,535	

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	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		829	20,35	28,74	121,73	0,330	3,750	14,608	

ceturtdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Ziedkāposti krāsni cepti ar sieru	150	108	7,715	6,929	3,588	1,2		3,562	1;7
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
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	
Kāji tirīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		720	24,48	23,01	103,46	1,830	0	15,164	

piektdiena, 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	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Peļēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	0,4		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	1,84	0,08		0,48	7,
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		836	30,72	30,58	108,65	1,080	0	16,749	