

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase Veģetārs

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

	pirmdiena, 26.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Buljons ar makaroniem	200	49	1,757	0,78	8,587	0,8			2,162	1;9
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18			1,901	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	92	5,323	3,101	10,666	0,2			0,078	1;7
Vārītas bietes	50	21	0,75	0,05	4,2				1,25	
Tvaicēti zaļie zirnīši	50	44	3,63	0,275	6,765	0,2			2,365	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35		0,002	
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7,
Īdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:			582	22,69	17,52	83,48	1,387	0,350	7,758	

	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa	150	135	6,309	4,958	16,165	0,6			5,588	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Pasta ar sieru	180	363	15,546	17,154	36,379	0,18			1,93	1;7;9
Gurķi ar krējumu	50	25	0,5	2,08	0,99				0,2	7,
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4				1,8	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Īdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:			600	24,83	25,59	67,02	0,780	0	10,778	

	trešdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzenu kotlete	80	196	5,898	11,146	17,693				1,747	1;10;11;3;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05			0,035	1;7
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18			0,832	
Balto redīsu un gurķu salāti ar papriku un eļļu	50	23	0,442	1,833	1,114	0,05	0,1		0,654	
Rīvīti ķirbji	50	12	0,55	0,05	2,3				1,1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	10	21	0,276	2,081	0,316	0,01	0,01		0,004	7,
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5		0,007	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04				1,1	1,
Īdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912				0,664	
kopā:			722	19,45	23,82	107,78	0,290	3,610	6,143	

	ceturtdiena, 29.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	137	5,425	6,491	14,215	0,8			5,563	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22					7,
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	150	71	2,697	4,073	5,639	0,45			3,609	1;7
Vārīti kartupeļi	180	130	3,816	0,191	28,238	0,18			4,007	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	50	21	0,69	1,113	2,06	0,05			1,694	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25		0,001	
Īdens ar piparmētru	200								0,32	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
kopā:			522	16,92	18,03	72,82	1,485	0,250	18,894	

	piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	150	94	1,581	6,52	7,107	0,6			2,519	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	150	116	3,163	8,685	6,376	0,6			2,486	
Vārīta pasta - makaroni	180	306	10,074	3,192	59,378	0,72				1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	35	18	0,477	1,121	1,454	0,105	0,07		0,925	
Biešu salāti ar eļļu	35	25	0,524	1,086	3,265	0,07	0,35		0,87	
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:			659	21,40	24,01	89,47	2,105	0,420	7,180	