

Nedēļas ēdienkarte

Grupā

5.-9.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	20	42	0,6	4,	0,88					7,
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2			2,112	
Baltās pupiņas krējuma mērcē	200	184	10,646	6,202	21,332	0,4			0,157	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,
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12				3,3	1,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					
kopā:		866	33,97	23,57	129,50	1,607	0,350		11,348	

	otrdiena, 27.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Šķelto 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
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	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83				0,16	
kopā:		806	33,12	33,29	92,78	1,030	0		14,277	

	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	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2			0,924	
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	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912				0,664	
kopā:		795	21,61	24,14	122,95	0,310	3,610		7,335	

	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	10	21	0,3	2,	0,44					7,
Brokoļi un burkāni krējuma mērcē	200	95	3,597	5,431	7,519	0,6			4,812	1;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5,3	0,265	39,22	0,25			5,565	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	30	0,966	1,558	2,884	0,07			2,372	
Kāposti	50	12	0,7	0,1	2,1				1,5	
Eļļas citrona mērce	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35		0,002	
Ūdens ar piparmētru	200								0,32	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16				4,4	1,
kopā:		731	23,18	23,27	106,92	1,727	0,350		24,534	

	piektdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ķirbju biezenzupa	200	125	2,108	8,693	9,476	0,8			3,359	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01			0,38	1,
Kabaču tomātu un sviesta pupiņu sautējums	200	155	4,218	11,579	8,502	0,8			3,315	
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11,193	3,547	65,975	0,8				1,
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	50	25	0,682	1,602	2,077	0,15	0,1		1,322	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0,748	1,552	4,664	0,1	0,5		1,243	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08				2,2	1,
Piens	150	72	4,8	3,	6,75					7,
kopā:		880	27,97	30,94	122,66	2,660	0,600		11,819	