Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	150	67	2,177	3,274	7,174	0,6		2,478	1;9
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	92	5,323	3,101	10,666	0,2		0,078	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	23	0,696	1,088	2,478	0,1		1,42	
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 citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		**609**	**16,90**	**17,83**	**95,06**	**1,100**	**0**	**8,900**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar omleti	200	75	5,521	4,392	2,969			0,854	3;7
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Dārzeņu kotlete, bez glutēna	80	197	4,615	10,991	19,817	0,08		1,865	10;11;3;7
Vārīti griķi	180	199	4,455	0,95	43,124	0,18		1,901	
Tomātu un piena mērce	50	29	1,102	1,107	3,599	0,2			7,
Burkānu salāti ar eļļu	50	35	0,48	2,596	2,554	0,1	0,25	1,728	
Kolrābji	50	12	0,95	0,05	1,85			0,7	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Saldskābmaize	20	45	1,26	0,2	9,6			0,9	1,
kopā:		**654**	**18,69**	**26,79**	**84,23**	**0,565**	**0,500**	**7,949**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1,857	7,4	6,718	0,6		1,699	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	100	96	2,714	6,627	6,197	0,7		2,063	11;9
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0,49	4,528	1,865	0,05		0,035	1;7
Biešu salāti ar krējumu	50	33	0,86	1,544	3,865	0,2		1,056	7,
Ziedkāposti	50	11	1,25	0,15	1,15			1,45	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Klīju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
kopā:		**586**	**15,89**	**27,63**	**67,12**	**1,965**	**0,250**	**12,204**	

piektdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rasoļniks	200	143	2,058	8,284	14,82	0,8	1,	2,71	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	298	9,652	5,897	48,054	0,2		8,032	1,
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	50	24	0,647	1,092	2,978	0,05	0,05	1,508	7,
Rīvēti baltie redīsi	50	7	0,55	0,05	1,05			0,8	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**536**	**14,85**	**16,64**	**77,62**	**1,050**	**1,050**	**14,214**	