Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 16.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Itāļu grūbu zupa	200	89	2,903	4,366	9,565	0,8		3,304	1;9
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Baltās pupiņas krējuma mērcē	120	110	6,388	3,721	12,799	0,24		0,094	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sviests	15	112	0,09	12,375	0,66				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:		**708**	**19,03**	**25,67**	**100,24**	**1,340**	**0**	**9,742**	

otrdiena, 17.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar omleti	250	94	6,902	5,49	3,711			1,067	3;7
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Dārzeņu kotlete, bez glutēna	90	222	5,192	12,365	22,294	0,09		2,098	10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003	
Saldskābmaize	80	181	5,04	0,8	38,4			3,6	1,
kopā:		**897**	**24,93**	**34,47**	**121,31**	**0,600**	**0,750**	**11,308**	

ceturtdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	7,
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1,
Apceptas dzeltenās sviesta pupiņas	150	145	4,071	9,941	9,295	1,05		3,095	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	40	105	4,84	1,08	18,92			2,32	1,
kopā:		**721**	**20,29**	**33,95**	**81,92**	**2,515**	**0,250**	**14,962**	

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	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	250	372	12,065	7,371	60,068	0,25		10,04	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	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**711**	**19,13**	**23,89**	**100,17**	**1,105**	**1,300**	**17,323**	