Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase Veģetārs

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

pirmdiena, 23.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
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,
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	150	71	3,004	3,163	7,382	0,6		3,961	1;7
Vārīti griķi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Burkānu kolrābju salāti	50	22	0,635	1,085	2,484	0,05	0,25	1,47	
Gurķi ar dillēm	50	6	0,325	0,105	0,941			0,285	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**624**	**14,25**	**18,59**	**99,28**	**1,055**	**0,500**	**12,461**	

otrdiena, 24.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4,069	4,868	10,661	0,6		4,172	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,
Burkānu salāti ar sēkliņām	50	73	1,15	6,398	2,908	0,15	0,75	1,75	
Kāposti tīrīti	50	12	0,7	0,1	2,1			1,5	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	10	15	0,348	1,211	0,623	0,02		0,003	7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**649**	**20,42**	**22,26**	**87,30**	**1,020**	**0,750**	**18,629**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete, bez glutēna	100	246	5,769	13,739	24,772	0,1		2,331	10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
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	
Jogurta krēms	50	114	2,391	8,478	7,078		2,5		7,
Ogu ķīselis bez cukura	100	37	0,446	0,116	7,956			1,32	
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:		**729**	**18,05**	**28,90**	**98,31**	**0,400**	**2,750**	**12,495**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,15		2,742	9,
Ziedkāposti krāsnī cepti ar sieru	120	86	6,172	5,543	2,87	0,96		2,849	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
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	
Kāļi tīrīti	30	10	0,36	0,06	2,16			0,93	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**556**	**18,16**	**19,94**	**75,63**	**1,520**	**0**	**11,126**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	0,4		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,3		3,15	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	60	37	0,744	3,096	1,38	0,06		0,36	7,
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
kopā:		**576**	**19,13**	**23,51**	**70,98**	**0,960**	**0**	**13,379**	