Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.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	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	220	104	4,407	4,639	10,827	0,88		5,809	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	7	57	0,007	6,305	0,381	0,007	0,35	0,002	
Ūdens ar laimu	200	34	0,338	0,443	6,912			0,664	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
kopā:		**783**	**19,24**	**23,43**	**123,13**	**1,337**	**0,600**	**16,510**	

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	15	22	0,522	1,816	0,934	0,03		0,005	7,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**756**	**24,03**	**23,43**	**107,69**	**1,030**	**0,750**	**20,831**	

trešdiena, 25.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Dārzeņu kotlete, bez glutēna	100	246	5,769	13,739	24,772	0,1		2,331	10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	230	166	4,876	0,244	36,082	0,23		5,12	
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	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**850**	**22,13**	**29,49**	**123,10**	**0,430**	**2,750**	**15,363**	

ceturtdiena, 26.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3,371	4,064	8,923	0,2		3,656	9,
Ziedkāposti krāsnī cepti ar sieru	150	108	7,715	6,929	3,588	1,2		3,562	1;7
Vārīti griķi	220	243	5,445	1,162	52,708	0,22		2,323	
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	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**720**	**24,48**	**23,01**	**103,46**	**1,830**	**0**	**15,164**	

piektdiena, 27.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Buljons ar dārzeņiem	200	29	1,565	0,339	4,847	0,2		2,674	9,
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10,086	8,835	26,644	0,4		6,095	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Sviests	10	75	0,06	8,25	0,44				7,
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	80	49	0,992	4,128	1,84	0,08		0,48	7,
Konservēta kukurūza	20	17	0,66	0,24	3,14				
Ūdens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
kopā:		**740**	**24,32**	**26,58**	**99,65**	**1,080**	**0**	**16,749**	