Nedēļas ēdienkarte
Grupa 1.-4.klase veģetārs

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	200	102	3,263	5,549	9,696	0,8	0,4	3,254	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	150	71	3,004	3,163	7,382	0,6		3,961	1;7
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	50	11	0,762	0,602	1,12	0,2		0,518	
Burkāni	50	13	0,5	0,1	2,4			1,8	
Eļļa augu	5	44		5,					
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Udens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**588**	**16,47**	**18,08**	**89,80**	**1,800**	**0,400**	**14,099**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	78	2,542	4,246	7,213	0,6		1,496	1;3
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	250	273	11,269	7,882	38,976	1,		8,433	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	40	23	0,684	1,602	1,034			0,767	7,
Ķirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Tvaicētas zaļās pupiņas	30	11	0,792	0,066	1,683	0,15		0,627	
Eļļa augu	3	27		3,					
Udens ar ogām	200	4	0,08	0,04	0,55				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**532**	**19,36**	**18,44**	**70,99**	**1,750**	**0**	**14,153**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Siera kotlete	70	220	14,337	14,003	8,821			0,054	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	40	27	0,426	2,255	1,206	0,04	0,08	0,82	
Burkānu salāti ar majonēzi	20	20	0,281	1,705	0,927	0,04		0,576	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	20	6	0,432	0,045	0,841	0,08		0,629	
Jogurta mērce	3	3	0,116	0,129	0,256	0,003		0,002	7,
Mandarīnu krēms	50	113	1,682	6,377	12,223		9,	0,478	7,
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Udens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		**656**	**22,54**	**26,28**	**81,32**	**0,443**	**14,080**	**8,009**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	150	101	1,857	7,4	6,718	0,6		1,699	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
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	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	21	0,533	1,278	1,87	0,08	0,2	1,2	
Svaigu dārzeņu asorti ar selerīju lakstiem	20	4	0,187	0,043	0,615			0,478	9,
Vārītas bietes	20	8	0,3	0,02	1,68			0,5	
Eļļa augu	3	27		3,					
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		**597**	**16,56**	**18,34**	**91,37**	**1,160**	**0,200**	**6,695**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu krēmzupa	150	122	6,938	3,453	15,845	0,6		3,658	
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Kāpostu plācenītis	100	140	4,536	8,675	10,929	0,8		2,767	1;11;3
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,4		4,2	7,
Biešu salāti	20	17	0,285	1,019	1,616	0,04	0,02	0,475	
Burkānu kolrābju salāti	30	13	0,381	0,651	1,491	0,03	0,15	0,882	
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,
Udens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**625**	**21,49**	**22,79**	**82,61**	**1,875**	**0,420**	**14,693**	