Nedēļas ēdienkarte
Grupa 5.-9.klase veģetārs

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Borščs	250	128	4,079	6,937	12,12	1,	0,5	4,067	
Krējums skābs	15	32	0,45	3,	0,66				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	180	85	3,605	3,796	8,858	0,72		4,753	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	7	62		7,					
Rudzu maize	60	149	5,16	0,84	30,12			3,3	1,
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0,068	0,032	0,46			0,064	
kopā:		**705**	**19,76**	**23,38**	**103,96**	**2,120**	**0,500**	**16,804**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	104	3,389	5,662	9,617	0,8		1,995	1;3
Krējums skābs	10	21	0,3	2,	0,44				7,
Kapātu zaļumu maisījums	5	2	0,186	0,02	0,31			0,19	
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kukurūzu, tomātiem	320	349	14,425	10,089	49,889	1,28		10,794	
Skābu kāpostu salāti ar sīpoliem un krējumu	60	34	1,026	2,402	1,55			1,15	7,
Ķirbis	20	5	0,22	0,02	0,92			0,44	
Tvaicētas zaļās pupiņas	50	18	1,32	0,11	2,805	0,25		1,045	
Eļļa augu	3	27		3,					
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:		**713**	**26,11**	**24,18**	**96,20**	**2,330**	**0**	**18,914**	

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	50	55	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7,
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	50	33	0,532	2,819	1,508	0,05	0,1	1,025	
Burkānu salāti ar majonēzi	25	26	0,351	2,131	1,159	0,05		0,72	10;3;7
Tvaicēti dārzeņu asorti	25	7	0,54	0,056	1,051	0,1		0,786	
Jogurta mērce	5	4	0,193	0,215	0,426	0,005		0,004	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	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		**804**	**27,33**	**30,04**	**105,08**	**0,605**	**14,100**	**10,725**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	134	2,476	9,867	8,958	0,8		2,265	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	150	138	7,985	4,652	15,999	0,3		0,117	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	26	0,666	1,598	2,338	0,1	0,25	1,5	
Svaigu dārzeņu asorti ar seleriju lakstiem	25	5	0,233	0,054	0,768			0,597	9,
Vārītas bietes	25	10	0,375	0,025	2,1			0,625	
Eļļa augu	5	44		5,					
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:		**733**	**20,75**	**24,35**	**107,89**	**1,440**	**0,250**	**8,928**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alergēni
Pusdienas									
Sarkano lēcu krēmzupa	200	162	9,25	4,604	21,126	0,8		4,877	
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	30	25	0,428	1,528	2,424	0,06	0,03	0,712	
Burkānu kolrābju salāti	40	18	0,508	0,868	1,988	0,04	0,2	1,176	
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
Rudzu maize	80	198	6,88	1,12	40,16			4,4	1,
Ūdens ar piparmētru	200							0,32	
kopā:		**777**	**27,51**	**25,22**	**109,27**	**2,105**	**0,480**	**18,643**	