

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

veģetārā

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0	0	3.847	9
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0	0	0.013	1;7
Dārzeņu kotlete	80	197	5.898	11.146	17.693	0.001	0	1.747	1;10;11;3;7
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0	0	0.847	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822	0	0.001	1.218	
kopā:		719	18.74	24.06	104.75	0.001	0.001	11.984	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0	0	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pasta ar spinātiem un sieru	200	345	12.858	18.27	32.104	0	0	2.81	1;3;7;9
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0	0.001	2.441	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		651	25.09	27.39	74.69	0	0.001	9.668	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7.074	6.185	18.721	0.001	0	4.267	1;11;3;7
Vāriti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0	0	4.229	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0	0	0.179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0	0.001	3.013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132	0	0	0	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
kopā:		646	19.56	19.73	95.32	0.001	0.001	15.819	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.001	0	2.479	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.001	0	2.55	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0	0	0.005	7
Siers	20	68	4.96	5.36	0	0	0	0	7
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0	0	1.662	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
kopā:		737	19.02	25.49	97.53	0.002	0	8.896	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.001	0	1.592	
Vāriti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0	0	1.754	7
Augļu salāti	150	88	0.9	0.492	20.025	0	0	3.06	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		672	17.60	19.79	103.79	0.001	0	9.493	