

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase veģetārā

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0	0	4.809	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	240	265	5.94	1.267	57.499	0	0	2.534	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	0.001	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>823</b>	<b>20.82</b>	<b>28.17</b>	<b>119.32</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>14.137</b>	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	84	2.105	2.766	12.326	0	0.001	3.695	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pasta ar spinātiem un sieru	270	466	17.359	24.664	43.34	0	0	3.793	1;3;7;9
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0	0.002	3.051	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
<b>kopā:</b>		<b>827</b>	<b>30.82</b>	<b>36.37</b>	<b>92.48</b>	<b>0</b>	<b>0.003</b>	<b>12.739</b>	

trešdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7.074	6.185	18.721	0.001	0	4.267	1;11;3;7
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0	0	0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	120	90	1.116	6.223	7.153	0	0.002	4.018	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Sviests	9	67	0.054	7.425	0.396	0	0	0	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
<b>kopā:</b>		<b>840</b>	<b>23.09</b>	<b>30.44</b>	<b>115.57</b>	<b>0.001</b>	<b>0.002</b>	<b>18.995</b>	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	250	115	2.455	6.591	11.216	0.001	0	4.132	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0	0	0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04	0	0	0	0	7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0	0	2.375	
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
<b>kopā:</b>		<b>964</b>	<b>23.84</b>	<b>35.29</b>	<b>124.23</b>	<b>0.002</b>	<b>0</b>	<b>12.118</b>	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	172	5.396	9.358	16.02	0.001	0	2.274	
Vāriti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0	0	0.074	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	120	83	2.124	6.192	4.603	0	0	2.63	7
Augļu salāti	200	117	1.2	0.656	26.7	0	0	4.08	
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
<b>kopā:</b>		<b>858</b>	<b>22.45</b>	<b>27.45</b>	<b>128.04</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>12.274</b>	