

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

veģetārā

pirmdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
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	200	221	4.95	1.056	47.916	0	0	2.112	
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	
kopā:		779	19.83	27.96	109.73	0.001	0.001	13.715	

otrdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
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	250	431	16.073	22.837	40.13	0	0	3.512	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
kopā:		792	29.53	34.54	89.27	0	0.003	12.458	

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	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	100	75	0.93	5.186	5.961	0	0.002	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264	0	0	0	7
Zemeņu un persiku kokteilis ar jogurtu	200	105	3.504	1.763	19.332	0	0	1.931	7
kopā:		750	21.17	26.64	104.20	0.001	0.002	17.225	

ceturtdiena, 5.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.001	0	3.306	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
kopā:		941	23.35	33.97	121.98	0.002	0	11.292	

piektdiena, 6.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi- las	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	172	5.396	9.358	16.02	0.001	0	2.274	
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0	0	0.074	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.836	0	0	2.192	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
kopā:		822	21.64	26.38	122.14	0.001	0	11.744	