

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

veģetārā

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	65	2.528	3.048	6.692	0	0	2.742	9
Kāpostu kotlete	70	159	4.158	7.878	17.346	0.001	0	2.563	1;11;3;7
Griķi ar dārzeņiem	170	214	3.737	9.234	28.754	0	0	3.213	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	70	36	1.127	2.916	1.597	0	0	0.532	7
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:		672	21.39	27.64	83.47	0.001	0	11.250	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	150	136	6.309	4.958	16.165	0.001	0	5.588	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņu plov	200	240	5.54	4.7	43.702	0.001	0	3.253	
Biešu salāti ar krējumu	90	65	1.549	3.455	6.957	0	0	1.9	7
Ķiršu dzēriens	150	66	0.248	0.068	15.675	0	0	0.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22	0	0	0	7
kopā:		657	17.25	18.87	102.93	0.002	0	13.249	

trešdiena, 11.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
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Tomātu un piena mērce	40	28	1.086	1.307	2.91	0	0	0.013	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	78	0.878	7.344	2.269	0	0	0.968	
Smalkmaizīte	80	293	6.989	9.034	47.295	0.001	0.007	0.254	1;3
Ūdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02	0	12.16	0	0	0.36	
kopā:		742	19.86	24.06	111.59	0.002	0.007	9.869	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.001	0	2.129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	70	60	3.14	4.185	2.246	0	0	1.761	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.001	0	2.72	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	90	50	1.199	2.876	4.657	0	0.001	2.7	
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:		715	17.53	21.53	101.63	0.002	0.001	11.510	

piektdiena, 13.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
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.001	0	1.528	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0	0	0.832	
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0	0	0.013	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	119	1.839	10.237	4.652	0	0.001	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		738	16.91	24.14	111.18	0.001	0.007	10.659	