

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	108	4.214	5.08	11.154	0	0	4.569	9
Kāpostu kotlete	70	159	4.158	7.878	17.346	0.001	0	2.563	1;11;3;7
Griķi ar dārzeņiem	250	314	5.496	13.58	42.285	0	0	4.726	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krējumu	100	51	1.61	4.165	2.281	0	0	0.76	7
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
kopā:		883	27.04	35.54	112.19	0.001	0	15.918	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	250	227	10.515	8.264	26.942	0.001	0	9.314	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu plov	300	360	8.31	7.05	65.553	0.002	0	4.88	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0	0	2.111	7
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44	0	0	0	7
kopā:		944	24.64	30.05	141.92	0.003	0	18.915	

trešdiena, 11.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.001	0	4.876	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0	0	5.565	
Tomātu un piena mērce	60	42	1.63	1.96	4.366	0	0	0.019	1;7
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	100	98	1.098	9.179	2.836	0	0	1.21	
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:		850	23.12	27.51	127.27	0.002	0.007	12.284	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	129	3.871	6.576	13.184	0.001	0	3.548	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņi siera mērcē	130	111	5.832	7.771	4.172	0.001	0	3.27	1;7
Vārīta pasta - makaroni	220	438	1.232	6.82	79.2	0.001	0	3.74	1
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0	0.001	3.	
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:		952	22.37	30.92	131.08	0.003	0.001	15.758	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvi 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
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.001	0	1.528	1;10;11;3;7
Vārīti rīsi	220	250	4.937	0.436	56.41	0	0	1.016	
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0	0	0.013	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	110	163	2.529	14.076	6.396	0	0.002	3.851	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	0.006	1.068	
kopā:		924	21.19	30.45	138.29	0.001	0.009	14.471	