

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

veģetārā

pirmdiena, 9.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	200	86	3.371	4.064	8.923	0	0	3.656	9
Kāpostu kotlete	70	159	4.158	7.878	17.346	0.001	0	2.563	1;11;3;7
Griķi ar dārzeņiem	220	276	4.837	11.95	37.211	0	0	4.158	
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	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
kopā:		772	23.82	32.62	94.84	0.001	0	13.337	

otrdiena, 10.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.001	0	7.451	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Dārzeņu plov	250	300	6.925	5.875	54.628	0.001	0	4.066	
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:		839	21.15	27.23	125.60	0.002	0	16.238	

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	200	149	4.24	0.212	31.376	0	0	4.452	
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	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:		776	20.51	25.92	115.30	0.002	0.007	10.556	

ceturtdiena, 12.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi 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	120	102	5.383	7.174	3.851	0.001	0	3.019	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.001	0	3.4	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:		904	21.81	29.71	123.56	0.003	0.001	15.167	

piektdiena, 13.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0	0.001	2.956	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	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0	0	0.013	1;7
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	148	2.299	12.796	5.815	0	0.002	3.501	
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:		818	18.37	28.30	120.08	0.001	0.009	12.190	