

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase veģetārā

<b>pirmdiena, 16.septembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumv ielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Sķiedrvie las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0	0	2.917	7;9
Griķi ar dāržeņiem	200	251	4.397	10.864	33.828	0	0	3.78	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0	0	1.68	
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>647</b>	<b>20.57</b>	<b>27.88</b>	<b>76.98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.577</b>	

<b>otrdiena, 17.septembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumv ielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Sķiedrvie las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0	0	0.037	7;9
Vāriti makaroni	180	289	8.856	5.616	50.328	0	0	2.448	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.248	3.397	3.112	0	0	0.859	
Jogurta krēms	40	87	1.731	6.002	6.611	0	0.004	0	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956	0	0.005	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>627</b>	<b>18.36</b>	<b>20.79</b>	<b>90.04</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>6.864</b>	

<b>trešdiena, 18.septembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumv ielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Sķiedrvie las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0	0	3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.001	0	4.876	1;11;3;7
Vāriti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0	0	0.785	
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0	0	0.025	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0.852	4.511	2.413	0	0	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Jāņogog dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>673</b>	<b>19.00</b>	<b>20.61</b>	<b>100.47</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>14.027</b>	

<b>ceturtdiena, 19.septembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumv ielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Sķiedrvie las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0	0	3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0	0	0.19	1
Dārzeņi siera mērcē	60	51	2.692	3.587	1.925	0	0	1.509	1;7
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0	0	4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0	0	2.304	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
<b>kopā:</b>		<b>547</b>	<b>19.58</b>	<b>18.44</b>	<b>73.35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.272</b>	

<b>piektdiena, 20.septembris</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumv ielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Sķiedrvie las</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0	0	3.93	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	138	4.317	7.487	12.816	0.001	0	1.819	
Vārits kuskuss	170	202	7.437	2.008	39.936	0	0	1.839	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0	0	0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0	0.001	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
<b>kopā:</b>		<b>647</b>	<b>20.38</b>	<b>22.92</b>	<b>88.98</b>	<b>0.001</b>	<b>0.001</b>	<b>12.121</b>	