

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	244	8.695	17.132	13.076	0	0	4.861	7;9
Griķi ar dārzeniņiem	220	276	4.837	11.95	37.211	0	0	4.158	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0	0	1.92	
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:		776	24.65	36.13	86.48	0	0	13.139	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0	0	0.055	7;9
Vāriti makaroni	220	353	10.824	6.864	61.512	0	0	2.992	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0	0	1.228	
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264	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
kopā:		765	22.62	27.54	105.19	0	0.009	7.795	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0	0	4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	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	200	227	4.488	0.396	51.282	0	0	0.924	
Krējuma un tomātu mērce	60	63	0.49	5.688	2.35	0	0	0.037	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	100	67	1.064	5.638	3.016	0	0	2.05	
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	
kopā:		771	20.81	25.78	111.47	0.001	0.004	15.622	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0	0	5.102	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0	0	0.38	1
Dārzeni siera mērcē	80	68	3.589	4.782	2.567	0	0	2.012	1;7
Vāriti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0	0	5.12	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0	0	3.456	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:		706	23.65	25.94	91.48	0	0	18.270	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.001	0	6.55	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	138	4.317	7.487	12.816	0.001	0	1.819	
Vārits kuskuss	200	238	8.749	2.362	46.984	0	0	2.164	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	100	73	1.283	5.204	5.207	0	0.002	2.885	
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	
kopā:		763	24.46	27.54	103.79	0.002	0.002	15.643	