

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase veģetārā

pirmdiena, 16.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	244	8.695	17.132	13.076	0	0	4.861	7;9
Griķi ar dārzeniņiem	250	314	5.496	13.58	42.285	0	0	4.726	
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
<b>kopā:</b>		<b>814</b>	<b>25.31</b>	<b>37.76</b>	<b>91.55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13.707</b>	

otrdiena, 17.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0	0	0.074	7;9
Vāriti makaroni	250	401	12.3	7.8	69.9	0	0	3.4	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
<b>kopā:</b>		<b>845</b>	<b>25.41</b>	<b>31.02</b>	<b>114.55</b>	<b>0</b>	<b>0.009</b>	<b>8.222</b>	

trešdiena, 18.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0	0	5.168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7
Pelēko zirņu plācenītis	90	206	9.095	7.952	24.069	0.001	0	5.486	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	120	81	1.277	6.766	3.619	0	0	2.459	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Jāņogog dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944	0	0.004	1.4	
<b>kopā:</b>		<b>879</b>	<b>24.39</b>	<b>29.16</b>	<b>126.56</b>	<b>0.001</b>	<b>0.004</b>	<b>18.774</b>	

ceturtdiena, 19.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	270	177	3.157	11.818	14.122	0	0	5.511	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	270	201	5.724	0.286	42.358	0	0	6.01	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0	0	3.456	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7
<b>kopā:</b>		<b>800</b>	<b>26.45</b>	<b>27.13</b>	<b>108.84</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.669</b>	

piektdiena, 20.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumv ielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrvie las	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	220	261	9.624	2.598	51.682	0	0	2.38	1;9
Krējuma un tomātu mērce	60	63	0.49	5.688	2.35	0	0	0.037	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	
<b>kopā:</b>		<b>808</b>	<b>25.50</b>	<b>29.67</b>	<b>109.27</b>	<b>0.002</b>	<b>0.002</b>	<b>15.871</b>	