

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

veģetārā

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7
Dārzeņu kotlete	80	197	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0.768	6.426	1.985	0.007	0.35	0.847	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.822		0.75	1.218	
<b>kopā:</b>		<b>719</b>	<b>18.74</b>	<b>24.06</b>	<b>104.75</b>	<b>1.405</b>	<b>1.100</b>	<b>11.984</b>	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	150	59	2.324	3.057	5.508	0.72		2.08	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pasta ar spinātiem un sieru	200	345	12.858	18.27	32.104	0.2		2.81	1;3;7;9
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	80	46	1.002	1.902	5.973	0.4	1.2	2.441	7;9
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>659</b>	<b>26.15</b>	<b>28.79</b>	<b>72.80</b>	<b>1.320</b>	<b>1.200</b>	<b>9.531</b>	

trešdiena, 25.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7.074	6.185	18.721	0.784		4.267	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	190	141	4.028	0.201	29.807	0.19		4.229	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0.04		0.179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0.837	4.667	5.365	0.27	1.35	3.013	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
<b>kopā:</b>		<b>663</b>	<b>21.71</b>	<b>21.00</b>	<b>94.24</b>	<b>1.284</b>	<b>1.350</b>	<b>14.918</b>	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.4		2.479	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīta pasta - makaroni	150	299	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
Biešu salāti	70	59	0.998	3.566	5.656	0.08	0.07	1.662	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>737</b>	<b>19.02</b>	<b>25.49</b>	<b>97.53</b>	<b>1.160</b>	<b>0.070</b>	<b>8.896</b>	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495	2.282	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24		0.055	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1.416	4.128	3.068	0.08	0.08	1.754	7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>667</b>	<b>19.00</b>	<b>24.44</b>	<b>90.71</b>	<b>1.360</b>	<b>0.575</b>	<b>8.715</b>	