

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

veģetārā

pirmdiena, 23.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	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	100	98	1.098	9.179	2.836	0.01	0.5	1.21	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
<b>kopā:</b>		<b>779</b>	<b>19.83</b>	<b>27.96</b>	<b>109.73</b>	<b>1.458</b>	<b>1.500</b>	<b>13.715</b>	

otrdiena, 24.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Kabaču - pupiņu zupa ar kartupeļiem	200	78	3.099	4.077	7.344	0.96		2.773	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pasta ar spinātiem un sieru	250	431	16.073	22.837	40.13	0.25		3.512	1;3;7;9
Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu	100	57	1.253	2.378	7.466	0.5	1.5	3.051	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>786</b>	<b>30.53</b>	<b>35.85</b>	<b>84.29</b>	<b>1.710</b>	<b>1.500</b>	<b>11.536</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	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Skābā krējuma mērce	80	90	1.307	7.756	3.764	0.08		0.359	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	100	75	0.93	5.186	5.961	0.3	1.5	3.348	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5.655	3.032	18.25			1.03	7
<b>kopā:</b>		<b>768</b>	<b>23.32</b>	<b>27.91</b>	<b>103.12</b>	<b>1.394</b>	<b>1.500</b>	<b>16.324</b>	

ceturtdiena, 26.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.6		3.306	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vārīta pasta - makaroni	200	398	1.12	6.2	72.	0.8		3.4	1
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Siers	30	102	7.44	8.04					7
Biešu salāti	100	85	1.425	5.095	8.08	0.1	0.1	2.375	
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>941</b>	<b>23.35</b>	<b>33.97</b>	<b>121.98</b>	<b>1.660</b>	<b>0.100</b>	<b>11.292</b>	

piektdiena, 27.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	172	5.396	9.358	16.02	1.015		2.274	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0.32		0.074	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	100	69	1.77	5.16	3.836	0.1	0.1	2.192	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>822</b>	<b>23.59</b>	<b>33.24</b>	<b>104.79</b>	<b>1.835</b>	<b>0.760</b>	<b>10.707</b>	