

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

veģetārā

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Griķi ar dārzeniņiem	200	251	4.397	10.864	33.828	0.324		3.78	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		646	20.57	27.88	76.98	0.904	0	10.577	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9
Vāriti makaroni	180	289	8.856	5.616	50.328	0.36		2.448	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Zemeņu krēms	40	97	1.552	7.225	6.392		4.	0.096	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		637	18.18	22.01	89.82	0.590	9.140	6.960	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.896		4.876	1;11;3;7
Vāriti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17		0.785	
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0.852	4.511	2.413	0.08	0.16	1.64	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		673	19.00	20.61	100.47	1.332	4.160	14.027	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1
Dārzeni siera mērcē	60	51	2.692	3.587	1.925	0.366		1.509	1;7
Vāriti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		547	19.58	18.44	73.35	0.861	0	13.272	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	138	4.317	7.487	12.816	0.312		1.819	
Vārīts kuskuss	170	202	7.437	2.008	39.936	0.238		1.839	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		647	20.38	22.92	88.98	1.192	1.200	12.121	