

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase veģetārā

pirmdiena, 7.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	243	8.695	17.132	13.076	0.5		4.861	7;9
Griķi ar dārzeniņiem	250	314	5.496	13.58	42.285	0.405		4.726	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		813	25.31	37.76	91.55	1.225	0	13.707	

otrdiena, 8.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	80	129	5.28	10.189	3.904	0.32		0.074	7;9
Vāriti makaroni	250	401	12.3	7.8	69.9	0.5		3.4	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
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:		833	24.80	30.74	112.68	0.920	9.200	8.318	

trešdiena, 9.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3.174	5.432	8.91	0.25		5.168	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pelēko zirņu plācenītis	90	206	9.095	7.952	24.069	1.008		5.486	1;11;3;7
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Krējuma un tomātu mērce	60	63	0.49	5.688	2.35	0.054		0.037	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1.277	6.766	3.619	0.12	0.24	2.459	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
kopā:		879	24.39	29.16	126.56	1.632	4.240	18.774	

ceturtdiena, 10.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	270	177	3.157	11.818	14.122	0.27		5.511	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1
Dārzeni siera mērcē	80	68	3.589	4.782	2.567	0.488		2.012	1;7
Vāriti kartupeļi	270	201	5.724	0.286	42.358	0.27		6.01	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		800	26.45	27.13	108.84	1.278	0	20.669	

piektdiena, 11.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6.276	8.076	16.816	0.61		6.55	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	138	4.317	7.487	12.816	0.312		1.819	
Vārīts kuskuss	220	261	9.624	2.598	51.682	0.308		2.38	1;9
Krējuma un tomātu mērce	60	63	0.49	5.688	2.35	0.054		0.037	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5	2.885	
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:		808	25.50	29.67	109.27	1.584	1.500	15.871	