

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

veģetārā

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 7.oktobris									
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6.956	13.706	10.461	0.4		3.889	7;9
Griķi ar dārzeniņiem	220	276	4.837	11.95	37.211	0.356		4.158	
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:		727	22.91	32.70	83.86	1.076	0	12.167	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
otrdiena, 8.oktobris									
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	60	97	3.96	7.642	2.928	0.24		0.055	7;9
Vāriti makaroni	220	353	10.824	6.864	61.512	0.44		2.992	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:		753	22.00	27.26	103.31	0.780	9.200	7.891	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
trešdiena, 9.oktobris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	79	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Pelēko zirņu plācenītis	80	183	8.084	7.068	21.395	0.896		4.876	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	100	67	1.064	5.638	3.016	0.1	0.2	2.05	
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:		771	20.81	25.78	111.47	1.450	4.200	15.622	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
ceturtdiena, 10.oktobris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	250	164	2.924	10.943	13.076	0.25		5.102	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	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24		3.456	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		706	23.65	25.94	91.48	1.218	0	18.270	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
piektdiena, 11.oktobris									
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	200	238	8.749	2.362	46.984	0.28		2.164	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	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:		763	24.46	27.54	103.79	1.538	1.500	15.643	