

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase veģetārā

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	240	265	5,94	1,267	57,499	0,24		2,534	
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	
kopā:		823	20,82	28,17	119,32	1,498	1,500	14,137	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	250	107	4,214	5,08	11,154	0,45	0,005	4,569	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pasta ar spinātiem un sieru	220	380	14,144	20,097	35,314	0,22		3,091	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar āboliem	80	45	0,887	2,677	4,873	0,24	0,4	1,139	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
kopā:		804	31,07	34,69	90,73	0,910	0,405	12,099	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
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	120	90	1,116	6,223	7,153	0,36	1,8	4,018	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Sviests	9	67	0,054	7,425	0,396				7
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5,655	3,032	18,25			1,03	7
kopā:		857	25,24	31,71	114,49	1,454	1,800	18,094	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	115	2,455	6,591	11,216	1,		4,132	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	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	80	68	1,14	4,076	6,464	0,32	0,08	1,9	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		961	23,74	34,25	126,81	2,200	0,080	13,303	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2,105	2,766	12,326	0,25	0,75	3,695	9
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	220	250	4,937	0,436	56,41	0,22		1,016	
Kausētā siera mērce	80	129	5,28	10,189	3,904	0,32		0,074	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	120	83	2,124	6,192	4,603	0,12	0,12	2,63	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
kopā:		844	23,61	31,56	113,93	1,925	0,870	11,889	