

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase veģetārā

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	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	
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		832	20,13	28,56	121,13	1,458	1,500	15,715	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dāržeņiem	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
Kīnas kāpostu salāti ar āboliem	80	45	0,887	2,677	4,873	0,24	0,4	1,139	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		752	29,35	34,41	80,69	0,910	0,405	10,999	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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	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
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		821	23,62	28,51	114,52	1,394	1,500	18,324	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	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 (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		938	23,25	32,94	124,57	2,000	0,080	12,477	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	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	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
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		884	28,72	33,88	114,25	1,835	0,700	10,620	