

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
pirmdiena, 28.oktobris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9
Griķi ar dārzeņiem	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 (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		623	17.13	22.16	87.26	1.204	0	12.139	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
otrdiena, 29.oktobris									
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9
Vārti 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	
Biezpiena masa	40	51	6.239	1.362	3.451		2.		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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		594	22.94	16.21	87.20	0.590	7.140	6.864	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
trešdiena, 30.oktobris									
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	60	137	6.063	5.301	16.046	0.672		3.657	1;11;3;7
Vārti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
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
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		725	22.78	23.32	104.45	1.088	0.160	13.316	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
ceturtdiena, 31.oktobris									
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
Dārzeņi siera mērcē	60	51	2.692	3.587	1.925	0.366		1.509	1;7
Vārti 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 (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		547	19.58	18.44	73.35	0.861	0	13.272	

			Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
piektdiena, 1.novembris									
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	0.812		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
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		726	21.06	23.54	106.00	1.692	5.200	15.521	