

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase veģetārā

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.306	9
Griķi ar dārzeņiem	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 (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		715	18.88	26.50	98.85	1.525	0	14.152	

otrdiena, 29.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
Vārti 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	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		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:		756	29.64	24.34	102.53	0.860	7.700	7.814	

trešdiena, 30.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Vārti risi	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
Skolas auglis	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		892	27.07	30.30	125.92	1.450	0.200	16.222	

ceturtdiena, 31.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Dārzeņu siera mērcē	80	68	3.589	4.782	2.567	0.488		2.012	1;7
Vārti 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 (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		706	23.65	25.94	91.48	1.218	0	18.270	

piektdiena, 1.novembris	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	0.712		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
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:		843	25.14	28.17	120.81	1.938	5.500	19.043	