

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Skābeņu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	80	196	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	230	254	5.692	1.214	55.103	0.23		2.429	
Skābā krējuma mērce	75	84	1.226	7.272	3.529	0.075		0.336	1;7;9
Marinētu gurķu salāti	80	42	0.638	2.402	4.686			0.017	
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186			0.598	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		938	20.58	30.45	143.49	1.941	0	12.165	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	90	154	4.857	8.422	14.418	0.914		2.046	
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02	7
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		827	26.17	30.09	113.00	1.992	7.412	10.298	

trešdiena, 22.janvāris	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
Rīsi ar dārzeņiem un olu	210	296	7.44	13.991	34.61	0.966		2.131	3
Biešu salāti ar eļļu	120	86	1.795	3.725	11.194	0.24	1.2	2.983	
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953			0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		889	22.72	27.51	134.13	1.816	1.200	18.662	

ceturtdiena, 23.janvāris	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
Kāpostu kotlete	90	203	5.346	10.13	22.302	0.72		3.296	1;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		918	20.08	28.58	133.43	1.770	1.590	15.116	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7
Dārzeņu plov	180	216	5.022	4.239	39.278	0.9		3.152	
Burkānu salāti ar sēklīnām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.	1.16	
kopā:		833	23.18	28.12	118.83	2.000	6.500	19.664	