

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366			3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	49	1.962	2.404	4.646	0.62			2.64	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	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.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
kopā:			573	14.34	18.12	86.81	1.376	6.200	13.822	

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155	4.62	7.441	17.057	1.6			6.078	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	34	0.973	2.562	2.108	0.24	0.4		0.707	
Smalkmaizīte	70	196	3.463	5.921	31.628	0.336	11.984		0.981	1;3
Īdens ar dzērveņu garšu	200	49	0.02		12.16				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:			582	17.20	20.20	81.99	2.176	12.384	9.226	

	trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821				0.054	1;3;7
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06		1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Īdens ar rabarberu garšu	200	40	0.04		11.9				0.36	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			694	24.23	24.18	95.34	0.864	0.060	8.758	

	ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Borščs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75		2.886	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731			1.528	1;10;11;3;7
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Saldā krējuma mērce ar kīplokū	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3		2.074	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:			664	19.33	27.79	82.64	1.651	1.050	10.961	

	piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15			1.608	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Īdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
kopā:			581	19.57	22.61	73.33	0.360	0.600	8.786	