

# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

10.-12.klase

veģetārā

	<b>pirmdiena, 3.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	250	209	6.276	13.076	16.816	0.61			6.55	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeni saldā krējuma mērcē	200	97	3.924	4.809	9.292	1.24			5.28	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1.283	5.204	5.207	0.3	1.5		2.885	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
<b>kopā:</b>			<b>826</b>	<b>22.03</b>	<b>27.34</b>	<b>121.24</b>	<b>2.350</b>	<b>6.500</b>	<b>21.287</b>	

	<b>otrdiena, 4.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	350	271	8.085	13.022	29.849	2.8			10.636	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.46	3.843	3.163	0.36	0.6		1.06	
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	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
<b>kopā:</b>			<b>818</b>	<b>24.59</b>	<b>27.63</b>	<b>115.92</b>	<b>3.496</b>	<b>12.584</b>	<b>16.337</b>	

	<b>trešdiena, 5.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Siera kotlete	80	252	16.386	16.003	10.082				0.062	1;3;7
Vārīti risi	220	250	4.937	0.436	56.41	0.22			1.016	
Piena mērce	80	29	1.446	0.686	4.251	0.324			0.025	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08		1.9	
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.	
<b>kopā:</b>			<b>841</b>	<b>28.77</b>	<b>28.43</b>	<b>117.95</b>	<b>1.064</b>	<b>0.080</b>	<b>10.598</b>	

	<b>ceturtdiena, 6.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	116	2.71	5.328	14.22	1.	1.25		4.811	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
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075			0.051	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4		2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Īdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
<b>kopā:</b>			<b>892</b>	<b>25.30</b>	<b>34.21</b>	<b>117.86</b>	<b>2.166</b>	<b>1.650</b>	<b>16.907</b>	

	<b>piektdiena, 7.marts</b>	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	230	463	19.864	21.92	46.485	0.23			2.466	1;3;7;9
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8		2.311	
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	
<b>kopā:</b>			<b>801</b>	<b>28.13</b>	<b>33.24</b>	<b>95.58</b>	<b>0.560</b>	<b>0.800</b>	<b>12.146</b>	