

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase veģetārā

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

	<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	200	167	5.021	10.461	13.453	0.488			5.24	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	150	73	2.943	3.607	6.969	0.93			3.96	1;7
Vāriti 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	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
Ābolu dzēriens	200	51	0.178	0.352	11.621		5.		1.16	
<b>kopā:</b>			<b>708</b>	<b>18.08</b>	<b>23.24</b>	<b>105.52</b>	<b>1.918</b>	<b>6.500</b>	<b>17.557</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	300	233	6.93	11.161	25.585	2.4			9.117	9.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	42	1.216	3.202	2.636	0.3	0.5		0.884	
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	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>			<b>719</b>	<b>21.47</b>	<b>24.84</b>	<b>101.09</b>	<b>3.036</b>	<b>12.484</b>	<b>13.542</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	70	220	14.337	14.003	8.821				0.054	1;3;7
Vāriti risi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
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>787</b>	<b>26.27</b>	<b>26.39</b>	<b>111.56</b>	<b>1.044</b>	<b>0.080</b>	<b>10.498</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	200	93	2.168	4.262	11.376	0.8	1.		3.848	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	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2			4.452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	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	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>			<b>790</b>	<b>22.84</b>	<b>30.23</b>	<b>104.39</b>	<b>1.941</b>	<b>1.400</b>	<b>14.827</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	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2			2.144	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>717</b>	<b>24.86</b>	<b>29.30</b>	<b>86.98</b>	<b>0.480</b>	<b>0.800</b>	<b>10.862</b>	