

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

	<b>pirmdiena, 17.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	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15			3.101	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71			1.592	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05			0.034	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12			1.728	7.
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0.02	0.02	11.54					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>			<b>533</b>	<b>12.34</b>	<b>18.67</b>	<b>78.02</b>	<b>1.180</b>	<b>0</b>	<b>9.139</b>	

	<b>otrdiena, 18.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 sakņu sautējums	200	124	5.112	2.546	19.644	0.2			7.199	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	34	0.827	1.904	3.248	0.06	0.3		1.686	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3		1.006	1;7
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.		1.062	
Ūdens 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.
<b>kopā:</b>			<b>588</b>	<b>17.56</b>	<b>21.47</b>	<b>79.86</b>	<b>0.260</b>	<b>8.600</b>	<b>12.413</b>	

	<b>trešdiena, 19.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>										
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2		2.322	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeņu siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.41			2.516	1;7
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15		0.737	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>			<b>529</b>	<b>13.74</b>	<b>18.13</b>	<b>76.51</b>	<b>1.013</b>	<b>2.350</b>	<b>10.092</b>	

	<b>ceturtdiena, 20.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	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71			1.592	
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18			3.78	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0.852	2.518	3.05	0.06	0.6		1.733	
Ūdens ar upeņu garšu	200	48	0.02		12.02				0.36	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
<b>kopā:</b>			<b>595</b>	<b>19.95</b>	<b>20.30</b>	<b>81.65</b>	<b>1.100</b>	<b>0.600</b>	<b>11.450</b>	

	<b>piektdiena, 21.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	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 spinātiem un sieru	150	258	9.644	13.702	24.078	0.15			2.107	1;3;7;9
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3		0.744	
Ogu dzēriens	200	82			22.576					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>			<b>558</b>	<b>16.24</b>	<b>21.42</b>	<b>76.35</b>	<b>0.360</b>	<b>0.300</b>	<b>7.936</b>	