

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.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	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2			4.135	9.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015			2.274	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Saldā krējuma mērce ar kiploku	75	80	0.581	7.9	1.764	0.075			0.051	1;7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1.092	3.331	3.689	0.16			2.304	7.
Ūdens 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>750</b>	<b>18.02</b>	<b>26.57</b>	<b>108.14</b>	<b>1.650</b>	<b>0</b>	<b>13.076</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	300	186	7.668	3.82	29.466	0.3			10.798	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	56	1.378	3.174	5.413	0.1	0.5		2.81	
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	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
<b>kopā:</b>			<b>724</b>	<b>22.39</b>	<b>24.30</b>	<b>101.88</b>	<b>0.400</b>	<b>8.800</b>	<b>18.236</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	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6		3.095	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Dārzeni siera mērcē	150	127	6.729	8.967	4.814	0.615			3.773	1;7
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2			0.924	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2		0.983	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
<b>kopā:</b>			<b>720</b>	<b>19.45</b>	<b>24.50</b>	<b>103.66</b>	<b>1.419</b>	<b>2.800</b>	<b>13.699</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	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7.
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015			2.274	
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7.
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.		2.889	
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>711</b>	<b>23.36</b>	<b>26.06</b>	<b>94.18</b>	<b>1.515</b>	<b>1.000</b>	<b>14.670</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	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 spinātiem un sieru	200	344	12.858	18.27	32.104	0.2			2.81	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35		0.868	
Ogu dzēriens	200	82			22.576					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1.
<b>kopā:</b>			<b>774</b>	<b>23.72</b>	<b>27.95</b>	<b>107.27</b>	<b>0.470</b>	<b>0.350</b>	<b>11.925</b>	