

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

pirmdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	9
Piena mērce	40	15	0,723	0,343	2,126	0,162		0,013	1;7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	68	0,768	6,426	1,985	0,007	0,35	0,847	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0,234	0,204	4,822		0,75	1,218	
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		693	17,07	23,00	101,96	1,250	1,100	13,237	

otrdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem	150	64	2,528	3,048	6,692	0,27	0,003	2,742	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pasta ar spinātiem un sieru	200	345	12,858	18,27	32,104	0,2		2,81	1;3;7;9
Kīnas kāpostu salāti ar āboliem	60	34	0,665	2,008	3,655	0,18	0,3	0,854	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		653	26,02	28,89	71,67	0,650	0,303	8,606	

trešdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	70	160	7,074	6,185	18,721	0,784		4,267	1;11;3;7
Vārīti kartupeļi	190	141	4,028	0,201	29,807	0,19		4,229	
Skābā krējuma mērce	40	45	0,654	3,878	1,882	0,04		0,179	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	90	67	0,837	4,667	5,365	0,27	1,35	3,013	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Jogurta zemeņu persiku kokteilis	200	123	5,655	3,032	18,25			1,03	7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		716	22,01	21,60	105,64	1,284	1,350	16,918	

ceturtdiena, 7.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vārīta pasta - makaroni	130	259	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1
Piena mērce ar baziliku	20	22	0,649	1,403	1,79	0,08		0,005	7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
Biešu salāti	70	59	0,998	3,566	5,656	0,28	0,07	1,662	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		741	19,08	24,47	101,59	1,480	0,070	10,556	

piektdiena, 8.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71		1,592	
Vārīti rīsi	180	204	4,039	0,356	46,154	0,18		0,832	
Kausētā siera mērce	60	97	3,96	7,642	2,928	0,24		0,055	7;9
Kāpostu un puravu salāti ar krējumu	80	55	1,416	4,128	3,068	0,08	0,08	1,754	7
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
kopā:		736	24,43	25,90	99,98	1,360	0,530	8,650	