

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

| pirmdiena, 14.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | 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, 15.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kabaču pupiņu zupa ar dārzeniņiem | 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 |
| Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 80 | 46 | 1.002 | 1.902 | 5.973 | 0.4 | 1.2 | 2.441 | 7;9 |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7 |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| kopā: | | 665 | 26.36 | 28.78 | 73.98 | 0.870 | 1.203 | 10.193 | |

| trešdiena, 16.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | 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, 17.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | 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, 18.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | 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 risi | 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 | |