

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase veģetārā

| pirmdiena, 14.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|---------------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Dārzeņu zupa | 250 | 114 | 3.408 | 5.401 | 12.653 | 0.25 | | 4.809 | 9 |
| Piena mērce | 40 | 15 | 0.723 | 0.343 | 2.126 | 0.162 | | 0.013 | 1;7 |
| Dārzeņu kotlete | 80 | 197 | 5.898 | 11.146 | 17.693 | 0.836 | | 1.747 | 1;10;11;3;7 |
| Vāriti griķi | 200 | 221 | 4.95 | 1.056 | 47.916 | 0.2 | | 2.112 | |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | 100 | 98 | 1.098 | 9.179 | 2.836 | 0.01 | 0.5 | 1.21 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Augļu un ogu dzēriens | 200 | 31 | 0.312 | 0.272 | 6.43 | | 1. | 1.624 | |
| Skolas auglis | 100 | 54 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | | | 2. | |
| kopā: | | 832 | 20.13 | 28.56 | 121.13 | 1.458 | 1.500 | 15.715 | |

| otrdiena, 15.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|----------------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Kabaču pupiņu zupa ar dārzeņiem | 250 | 107 | 4.214 | 5.08 | 11.154 | 0.45 | 0.005 | 4.569 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7 |
| Pasta ar spinātiem un sieru | 250 | 431 | 16.073 | 22.837 | 40.13 | 0.25 | | 3.512 | 1;3;7;9 |
| Seleriju, burkānu un ābolu salāti ar krējumu | 100 | 57 | 1.253 | 2.378 | 7.466 | 0.5 | 1.5 | 3.051 | 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: | | 815 | 31.64 | 36.86 | 88.10 | 1.200 | 1.505 | 13.332 | |

| 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 |
| Vāriti kartupeļi | 230 | 171 | 4.876 | 0.244 | 36.082 | 0.23 | | 5.12 | |
| Skābā krējuma mērce | 80 | 90 | 1.307 | 7.756 | 3.764 | 0.08 | | 0.359 | 1;7;9 |
| Burkānu salāti ar eļļu | 100 | 75 | 0.93 | 5.186 | 5.961 | 0.3 | 1.5 | 3.348 | |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| Sviests | 6 | 45 | 0.036 | 4.95 | 0.264 | | | | 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: | | 821 | 23.62 | 28.51 | 114.52 | 1.394 | 1.500 | 18.324 | |

| ceturtdiena, 17.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Svaigu kāpostu zupa | 200 | 92 | 1.964 | 5.273 | 8.973 | 0.8 | | 3.306 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7 |
| Vārīta pasta - makaroni | 180 | 358 | 1.008 | 5.58 | 64.8 | 0.72 | | 3.06 | 1 |
| Piena mērce ar baziliku | 40 | 44 | 1.298 | 2.806 | 3.579 | 0.16 | | 0.011 | 7 |
| Siers | 30 | 102 | 7.44 | 8.04 | | | | | 7 |
| Biešu salāti | 80 | 68 | 1.14 | 4.076 | 6.464 | 0.32 | 0.08 | 1.9 | |
| 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: | | 938 | 23.25 | 32.94 | 124.57 | 2.000 | 0.080 | 12.477 | |

| piektdiena, 18.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| Pusdienas | | | | | | | | | |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | 200 | 67 | 1.684 | 2.213 | 9.861 | 0.2 | 0.6 | 2.956 | 9 |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0.26 | 2. | 0.27 | | | | 7 |
| Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem | 100 | 172 | 5.396 | 9.358 | 16.02 | 1.015 | | 2.274 | |
| Vāriti rīsi | 200 | 227 | 4.488 | 0.396 | 51.282 | 0.2 | | 0.924 | |
| Kausētā siera mērce | 80 | 129 | 5.28 | 10.189 | 3.904 | 0.32 | | 0.074 | 7;9 |
| Kāpostu un puravu salāti ar krējumu | 100 | 69 | 1.77 | 5.16 | 3.836 | 0.1 | 0.1 | 2.192 | 7 |
| Piens (skolas) | 200 | 96 | 6.4 | 4. | 9. | | | | 7 |
| Rudzu maize | 40 | 104 | 3.44 | 0.56 | 20.08 | | | 2.2 | 1 |
| kopā: | | 884 | 28.72 | 33.88 | 114.25 | 1.835 | 0.700 | 10.620 | |