

Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase veģetārā

pirmdiena, 11.novembris	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
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Miežu putrainu putra	200	172	7,328	3,48	28,102	0,2	0,2	3,296	1;7
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	80	0,581	7,9	1,764	0,075		0,051	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	100	74	0,93	5,186	5,961	0,3	1,5	3,348	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		826	25,72	28,88	113,21	0,775	2,700	18,566	

otrdiena, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kāpostu kotlete	70	158	4,158	7,878	17,346	0,56		2,563	1;11;3;7
Kartupeļu un ķirbja biezputra	200	186	3,652	8,99	22,142	0,2		3,848	7
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Biezpiena masa	75	96	11,698	2,554	6,47		3,75		7
Zemeņu mērce	75	39	0,482	0,24	8,254		3,75	0,996	
Ūdens ar cidoniju garšu	200	47	0,02	0,02	11,54				
Saldskābmaize	80	183	5,04	0,8	38,4			3,6	1
kopā:		764	26,38	23,68	109,33	0,860	8,500	14,007	

trešdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Grūbas ar kausēto Latgales Čedaras sieru	250	294	7,864	12,904	36,549	0,75		5,555	1;9
Svaigu biešu salāti	100	76	1,239	5,249	5,691	0,3		1,95	
Dzērveņu dzēriens	200	56			14,2				
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:		777	22,04	29,66	104,32	1,250	0	15,840	

ceturtdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu un ķirbju krēmzupa	200	235	12,983	8,382	26,391	0,6		10,184	7;9
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	42	0,799	1,991	5,225	0,01	1,3	0,35	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Siera mērce ar ķiploku	75	168	9,59	14,	0,882	0,038		0,026	1;7
Kāju burkānu salāti ar krējumu	80	38	1,003	1,746	4,629	0,08	0,08	2,412	7
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		880	31,69	34,83	100,45	1,328	1,380	15,522	

piektdiena, 15.novembris	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
Dārzeņu kotlete	90	221	6,635	12,54	19,905	0,94		1,965	1;10;11;3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	53	0,387	5,267	1,176	0,05		0,034	1;7
Sautēti skābi kāposti mājas gaumē	80	63	1,33	3,471	5,667	0,8	4,4	1,978	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ābolu dzēriens	200	51	0,178	0,352	11,621		5,	1,16	
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		781	18,45	27,22	111,36	2,190	10,000	16,745	