

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Kausētā siera mērcē	40	65	2,64	5,095	1,952	0,16		0,037	7;9
Vāriti makaroni	180	289	8,856	5,616	50,328	0,36		2,448	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	46	1,248	3,397	3,112	0,07	0,14	0,859	
Biezpiena masa	40	51	6,239	1,362	3,451		2,		7
Ogu ķīselis	100	37	0,446	0,116	7,956		5,	1,32	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		594	22,94	16,21	87,20	0,590	7,140	6,864	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pelēko zirņu plācenītis	60	137	6,063	5,301	16,046	0,672		3,657	1;11;3;7
Vāriti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Krējuma un tomātu mērcē	40	42	0,327	3,792	1,567	0,036		0,025	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	80	54	0,852	4,511	2,413	0,08	0,16	1,64	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		725	22,78	23,32	104,45	1,088	0,160	13,316	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	150	99	1,754	6,566	7,845	0,15		3,062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0,39	0,205	2,57	0,005		0,19	1
Dārzeni siera mērcē	60	51	2,692	3,587	1,925	0,366		1,509	1;7
Vāriti kartupeļi	180	134	3,816	0,191	28,238	0,18		4,007	
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1,092	3,331	3,689	0,16		2,304	7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens (skolas)	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		547	19,58	18,44	73,35	0,861	0	13,272	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Sķiedrviel as	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	100	3,766	4,846	10,09	0,366		3,93	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	138	4,317	7,487	12,816	0,812		1,819	
Vārīts kuskuss	170	202	7,437	2,008	39,936	0,238		1,839	1;9
Krējuma un tomātu mērcē	40	42	0,327	3,792	1,567	0,036		0,025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	59	1,026	4,163	4,166	0,24	1,2	2,308	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0,447	0,086	5,944		4,	1,4	
Skolas auglis	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		726	21,06	23,54	106,00	1,692	5,200	15,521	