

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase veģetārā

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Kausētā siera mērce	100	161	6,6	12,737	4,88	0,4		0,092	7;9
Vāriti makaroni	250	401	12,3	7,8	69,9	0,5		3,4	1;3
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	66	1,782	4,852	4,445	0,1	0,2	1,228	
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		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:		836	32,44	27,83	111,90	1,000	7,700	8,240	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	98	3,174	5,432	8,91	0,25		5,168	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Pelēko zirņu plācenītis	90	206	9,095	7,952	24,069	1,008		5,486	1;11;3;7
Vāriti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Krējuma un tomātu mērce	60	63	0,49	5,688	2,35	0,054		0,037	1;7
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	120	81	1,277	6,766	3,619	0,12	0,24	2,459	
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0,312	0,272	6,43		1,	1,624	
kopā:		881	24,26	29,35	127,05	1,632	1,240	18,998	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	270	177	3,157	11,818	14,122	0,27		5,511	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0,78	0,41	5,14	0,01		0,38	1
Dārzeni siera mērcē	80	68	3,589	4,782	2,567	0,488		2,012	1;7
Vāriti kartupeļi	270	201	5,724	0,286	42,358	0,27		6,01	
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1,638	4,996	5,533	0,24		3,456	7
Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		800	26,45	27,13	108,84	1,278	0	20,669	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61		6,55	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	138	4,317	7,487	12,816	0,812		1,819	
Vārīts kuskuss	220	261	9,624	2,598	51,682	0,308		2,38	1;9
Krējuma un tomātu mērce	60	63	0,49	5,688	2,35	0,054		0,037	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	73	1,283	5,204	5,207	0,3	1,5	2,885	
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	
kopā:		834	25,88	29,70	114,90	2,084	5,500	17,271	