

Nedēļas ēdienkarte Grupa

10.-12.klase veģetārā

pirmdiena, 28.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9
Griķi ar dārzeņiem	280	352	6.156	15.209	47.359	0.454		5.293	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	57	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		880	23.47	30.01	126.25	1.774	0	17.745	

otrdiena, 29.oktobris	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
Vārti 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, 30.oktobris	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
Vārti risi	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, 31.oktobris	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
Dārzeņu siera mērcē	80	68	3.589	4.782	2.567	0.488		2.012	1;7
Vārti 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, 1.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	0.712		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	1.984	5.500	17.271	