

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase veģetārā

| otrdiena, 19.novembris                     | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas | Alerģēni |
|--|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                           |          |            |                |              |               |              |              |              |          |
| Kausētā siera mērce                        | 80       | 129        | 5,28           | 10,189       | 3,904         | 0,32         |              | 0,074        | 7;9      |
| Vārīti makaroni                            | 220      | 353        | 10,824         | 6,864        | 61,512        | 0,44         |              | 2,992        | 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          |              |              |              |          |
| <b>kopā:</b>                               |          | <b>756</b> | <b>29,64</b>   | <b>24,34</b> | <b>102,53</b> | <b>0,860</b> | <b>7,700</b> | <b>7,814</b> |          |

| trešdiena, 20.novembris                             | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                                    |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| Ziedkāpostu zupa                                    | 200      | 79         | 2,539          | 4,345        | 7,128         | 0,2          |              | 4,135         | 9        |
| Krējums skābs                                       | 10       | 20         | 0,26           | 2,           | 0,27          |              |              |               | 7        |
| Pelēko zirņu plācenītis                             | 80       | 183        | 8,084          | 7,068        | 21,395        | 0,896        |              | 4,876         | 1;11;3;7 |
| Vārīti 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 | 100      | 67         | 1,064          | 5,638        | 3,016         | 0,1          | 0,2          | 2,05          |          |
| 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        |
| <b>kopā:</b>  |          | <b>892</b> | <b>27,07</b>   | <b>30,30</b> | <b>125,92</b> | <b>1,450</b> | <b>0,200</b> | <b>16,222</b> |          |

| ceturtdiena, 21.novembris | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti   | Sāls         | Cukurs   | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|---------------------------|----------|------------|----------------|--------------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>          |          |            |                |              |              |              |          |               |          |
| Ķirbju biezenzupa         | 250      | 164        | 2,924          | 10,943       | 13,076       | 0,25         |          | 5,102         | 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      |
| Vārīti kartupeļi          | 230      | 171        | 4,876          | 0,244        | 36,082       | 0,23         |          | 5,12          |          |
| Burkānu salāti ar krējumu | 120      | 74         | 1,638          | 4,996        | 5,533        | 0,24         |          | 3,456         | 7        |
| Rudzu maize               | 40       | 104        | 3,44           | 0,56         | 20,08        |              |          | 2,2           | 1        |
| Piens (skolas)            | 200      | 96         | 6,4            | 4,           | 9,           |              |          |               | 7        |
| <b>kopā:</b>              |          | <b>706</b> | <b>23,65</b>   | <b>25,94</b> | <b>91,48</b> | <b>1,218</b> | <b>0</b> | <b>18,270</b> |          |

| piektdiena, 22.novembris            | Svars, g | Kcal       | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | Sāls         | Cukurs       | Šķiedrvielas  | Alerģēni |
|-------------------------------------|----------|------------|----------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------|
| <b>Pusdienas</b>                    |          |            |                |              |               |              |              |               |          |
| 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                      | 200      | 238        | 8,749          | 2,362        | 46,984        | 0,28         |              | 2,164         | 1;9      |
| Krējuma un tomātu mērce             | 40       | 42         | 0,327          | 3,792        | 1,567         | 0,036        |              | 0,025         | 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           |          |
| Skolas auglis                       | 100      | 54         | 0,3            | 0,6          | 11,4          |              |              | 2,            |          |
| <b>kopā:</b>                        |          | <b>843</b> | <b>25,14</b>   | <b>28,17</b> | <b>120,81</b> | <b>2,038</b> | <b>5,500</b> | <b>19,043</b> |          |