

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klase veģetārā

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	250	114	3.408	5.401	12.653	0.25			4.809	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27					7
Dārzeni siera mērcē	120	102	5.383	7.174	3.851	0.732			3.019	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	397	1.12	6.2	72.	0.8			3.4	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1.154	1.831	1.025	0.08	0.24		1.703	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			947	21.78	28.04	136.71	1.862	1.240	18.755	

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8			3.306	9
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405					7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731			1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05			0.224	1;7;9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8		1.989	
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.		1.4	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4				2.	
kopā:			918	22.11	28.22	140.10	1.941	4.800	16.959	

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu risotto	230	283	4.846	12.308	38.378	1.84			4.246	9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3		2.805	
Flamerī krēms	40	82	1.664	6.606	3.828	0.02	0.82		0.003	1;7
Jāņogu ķīselis	80	45	0.173	0.031	10.67			8.	0.504	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1
kopā:			809	21.33	31.80	107.32	1.960	9.120	11.958	

	ceturtdiena, 9.janvāris	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
Dārzeņu kotlete	90	221	6.635	12.54	19.905	0.94			1.965	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2			4.2	7
Burkānu salāti ar krējumu	120	74	1.638	4.996	5.533	0.24			3.456	7
Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	82	0.033		20.186				0.598	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1
kopā:			871	24.03	27.99	126.59	1.630	0	19.787	

	piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	243	8.695	17.132	13.076	0.5			4.861	7;9
Pasta ar dārzeniņiem	200	305	6.629	15.966	32.204	1.2			3.431	1;3;6;7;9
Svaigu kāpostu salāti ar āboliem un eļļu	80	48	1.056	2.64	4.848	0.08			2.48	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16				4.4	1
Ūpeņu sīrupa dzēriens	200	80	0.033		19.953				0.598	
kopā:			883	23.29	36.86	110.24	1.780	0	15.770	