

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

10.-12.klase veģetārā

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

pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.	
<b>kopā:</b>		<b>947</b>	<b>21.78</b>	<b>28.04</b>	<b>136.71</b>	<b>1.862</b>	<b>1.240</b>	<b>18.755</b>	

otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.	
<b>kopā:</b>		<b>918</b>	<b>22.11</b>	<b>28.22</b>	<b>140.10</b>	<b>1.941</b>	<b>4.800</b>	<b>16.959</b>	

trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>809</b>	<b>21.33</b>	<b>31.80</b>	<b>107.32</b>	<b>1.960</b>	<b>9.120</b>	<b>11.958</b>	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>871</b>	<b>24.03</b>	<b>27.99</b>	<b>126.59</b>	<b>1.630</b>	<b>0</b>	<b>19.787</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	250	243	8.695	17.132	13.076	0.5		4.861	7;9
Pasta ar dārzeņiem	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	
<b>kopā:</b>		<b>883</b>	<b>23.29</b>	<b>36.86</b>	<b>110.24</b>	<b>1.780</b>	<b>0</b>	<b>15.770</b>	