

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

VEĢETĀRĀ

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

trešdiena, 2.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu pārslu putra	200	181	6,656	2,992	32,162	0,2	1,	0,448	7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Kliju maize	15	39	1,815	0,405	7,095			0,87	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		290	8,70	7,54	47,28	0,200	1,000	1,318	

Pusdienas									
Lēcu un kartupeļu sautējums	200	276	12,078	9,884	34,443	0,8		7,564	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0,835	1,306	2,974	0,12		1,704	
Vanīlas krēms	40	104	1,622	7,281	7,994		6,		7,
Zemeņu mērce	80	35	0,48	0,24	7,292		4,	0,96	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
kopā:		641	24,96	23,29	82,61	0,920	10,000	12,588	

Launags									
Rudzu maize	40	99	3,44	0,56	20,08			2,2	1,
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7,
Siers	20	68	4,96	5,36					7,
Banāni	100	87	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	200								
kopā:		314	9,65	12,72	40,43	0	0	4,000	
Diena kopā:		1245	43,30	43,55	170,32	1,120	11,000	17,906	

ceturtdiena, 3.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Biezpiens ar krējumu	120	129	20,832	2,94	4,644				7,
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		238	22,23	7,40	20,37	0	0	0,570	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	51	1,3	1,649	7,499	0,6		2,105	9,
Krējums skābs	5	11	0,15	1,	0,22				7,
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	70	146	9,083	6,921	11,783	0,7		0,582	1;3;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0,758	1,919	1,561	0,18	0,3	0,534	
Rudzu maize	20	50	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		547	23,19	16,62	76,36	1,630	0,300	5,905	

Launags									
Auzu cepumi	40	156	2,2	6,	23,4				1;3
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		211	2,70	6,30	35,80	0	0	3,300	
Diena kopā:		996	48,13	30,32	132,53	1,630	0,300	9,775	

piektdiena, 4.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	120	150	11,698	10,263	2,794	0,48		0,032	3;7
Gurķi	15	2	0,09	0,03	0,27			0,075	
Kliju maize	20	52	2,42	0,54	9,46			1,16	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Zāļu tēja	200								
kopā:		242	14,24	14,96	12,74	0,480	0	1,267	

Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2,276	9,927	8,574	0,8		1,985	7,
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0,8	2,162	5,226	0,04		0,35	1,
Pupiņas dārzeņu mērcē	100	111	5,348	4,47	12,469	0,1		4,998	9,
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Rivēti baltie redīsi	30	4	0,33	0,03	0,63			0,48	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
Krējums skābs	20	42	0,6	4,	0,88				7,

Udens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,16	
kopā:		516	13,12	20,97	68,51	1,090	0	9,746	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	209	21,633	3,017	23,565		13,2	0,05	1:11;3;7
Ievārījums	20	32	0,2	0,02	7,8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200								
kopā:		296	22,33	3,34	43,77	0	13,200	3,350	
Diena kopā:		1054	49,69	39,26	125,02	1,570	13,200	14,363	