

Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 1-4kl

Enerģētisk
ā vērtība

Olbaltu
mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvi
elas

Aler
ģeni

pirmdienā, 9.februāris

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	180	232	9.4034	13.2424	18.7841	0.9	0	5.778	
Siera kotlete	60	190	11.7406	11.9447	8.7743	0	0	0.1569	3;7
Vārīti griķi	130	144	3.2175	0.6864	31.1454	0.13	0	1.3728	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	40	1.525	3.205	2.241	0.4	0	1.035	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Kopā:		632.023	25.913	28.573	66.32	1.03	1.35	10.249	

otrdienā, 10.februāris

Pusdienas

Skābeņu zupa	250	130	4.2368	7.0773	12.0209	1.	0	2.4938	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Burkānu - zirnīšu sautējums	100	83	3.6117	3.8681	8.5662	0.26	0	2.7438	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.4615	0.15	0	0.693	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.1536	4.0856	0.16	0.4	2.7648	
Piens	200	96	6.4	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		608.482	20.363	21.676	82.444	1.57	0.4	9.795	

trešdienā, 11.februāris

Pusdienas

									1;1
									0;1
									1;3;
Dārzenų kotlete	100	245	7.3726	13.9328	22.1166	0.085	0	2.1831	7
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1.1031	8.3223	1.2626	0.04	0.04	0.014	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas m 90	41	1.2528	1.9584	4.4604	0.0002	0.45	2.556		
Jogurta kokteilis	150	117	3.5392	2.0298	21.951	0	0	0.6435	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		734.417	21.57	27.147	98.755	0.325	3.99	11.412	

ceturtdienā, 12.janvāris

Pusdienas

Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.6012	8.2794	8.6522	0.6	1.6	3.0954	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
									1;1
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.6747	10.929	0.8	0	2.7668	1;3
Kartupeļu biezputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.15	0	3.15	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	100	70	1.6	3.1085	8.889	0.2	0	2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43	0	1.	1.624	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		607.225	15.81	24.323	78.968	1.75	2.6	15.236	

piektdienā, 13.februāris

Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	114	5.305	4.365	13.487	0.2	0	3.272	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
									1;3;
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13.738	17.1235	39.9731	0.2	0	2.5847	7;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857	0	0	0.0215	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		550.045	20.051	25.531	60.002	0.4	0	5.878	