

Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 1-4kl

Enerģētiskā vērtība
Svars (kkal)

Olbaltu
mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģeni

7.
1;11;

3

1;7

7.

1.

0.525

11.163

1;10;
11;3;

7

7.

7.

7.

10;3;
7

1.

1;3;7

0

9.752

9.

7.

1;7

0

2.6001

0

7.

9.735

9.

7.

3;7

1;7;9

11.

1.218

13.354

9.

7.

0

2.889

0

7.

1.

12.465

pirmdiena, 16.februāris

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	250	95	1.8118	5.211	9.9128	1.	0	2.8345	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.6747	10.929	0.8	0	2.7668	1;11;
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	3
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.4902	4.5276	1.8652	0.05	0	0.0351	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	100	43	1.376	2.815	2.8795	0.1	0	1.878	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Kopā:		719.105	16.832	26.219	101.975	2.15	3.75	11.163	

otrdiena, 17.februāris

Pusdienas

Dārzeņu kotlete	100	245	7.3726	13.9328	22.1166	0.085	0	2.1831	1;10; 11;3;
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2	0	4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un	100	104	1.555	6.7555	6.6762	0.016	0	1.625	10;3; 7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Mīkstais smilšu cepums ar ievārījumu	50	185	2.654	11.234	18.0985	0	1.75	0	1;3;7
Ūdens ar citronu	150	3	0.0525	0.045	0.24	0	0	0	
Kopā:		729.789	20.173	28.948	93.188	0.301	0	9.752	

trešdiena, 18.februāris

Pusdienas

Dārzeņu zupa	250	113	3.4082	5.401	12.6534	0.25	0	4.809	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Dārzeņi siera mērcē	100	58	2.5094	3.7303	3.5579	0.316	0	2.4623	1;7
Vārīti griķi	180	199	4.455	0.9504	43.1244	0.18	0	1.9008	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	90	57	1.278	3.7764	4.5756	0.09	0.9	2.6001	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		585.047	21.98	28.589	60.09	0.52	0.9	9.735	

ceturtdiena, 19.februāris

Pusdienas

Pupiņu zupa	200	137	5.4254	6.4913	14.2146	1.12	0	5.5626	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Biezpiena burkānu plācenītis	70	133	8.9895	4.7594	13.5102	0.21	4.41	1.4279	3;7
Skābā krējuma mērce	20	23	0.3268	1.9391	0.941	0.02	0	0.0897	1;7;9
Burkānu salāti ar eļļu	80	93	1.8412	7.6112	5.1953	0.24	1.2	3.1552	11.
Augļu un ogu dzēriens	150	23	0.234	0.204	4.8225	0	0.75	1.218	
Kopā:		627.712	21.532	23.955	82.078	1.77	6.36	13.354	

piektdiena, 20.februāris

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.6842	2.213	9.8609	0.2	0.6	2.9562	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Plovs ar turku zirņiem	200	221	5.6934	5.1332	38.1897	0.9	0	4.4202	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		546.616	16.998	17.102	80.235	1.2	1.6	12.465	

