

Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 1-4kl

Enerģētiskā

vērtība

Svars (kkal)

Olbaltu
mvielas

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģeni

pirmdienā, 13.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu zupa	150	68	2.0449	3.2406	7.592	0.15	0	2.8854	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Kāršu pupiņas krējuma mērcē	100	54	2.0332	2.8912	4.9262	0.43	0	1.4083	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Kāpostu un redīsu salāti ar kefīra mēr	100	38	1.663	1.782	3.7568	0.5	0	2.1401	7.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		636.584	27.234	28.457	67.038	0.83	0	8.055	

otrdienā, 14.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2	0	2.978	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01	0	0.38	1.
Burkānu kotlete	100	194	6.3614	10.5465	18.4112	0.4	2.5	2.611	1;11;
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Kopā:		547.672	14.392	26.059	63.685	1.11	3.5	11.983	

trešdienā, 15.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu kotlete	80	196	5.8981	11.1462	17.6933	0.068	0	1.7465	1;10;
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16	0	2.264	
Rīsu krēms	50	107	1.5508	7.0541	9.2808	0.024	2.5	0.1109	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
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:		719.705	21.029	25.715	99.232	0.552	7.5	9.364	

ceturtdienā, 16.aprīlis

Pusdienas

Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2.7564	2.2868	6.9369	0.8	0	3.5606	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	180	363	15.5461	17.1545	36.3793	0.18	0	1.9297	1;7;9;
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un €	100	49	1.2645	3.1985	3.7765	0.1	0	2.5825	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0.05	0.3	0.0013	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		609.359	19.249	21.717	83.459	1.58	0.3	10.765	

piektdienā, 17.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa	200	64	1.6842	2.213	9.2621	0.2	0	2.9562	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Kvinoja ar sarkanajām pupiņām, kuku	250	273	11.2692	7.8822	38.9755	0.001	0	8.433	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54	0	0	0	7.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0.04	0.24	0.7491	
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0.05	0.3	0.0013	
Augļu dzēriens	200	65	0.315	0.234	15.159	0	6.	1.068	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		663.352	18.615	26.236	86.799	0.291	6.54	15.408	

;3;7

;11;3;7

}