

Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 1-4kl

Enerģētiskā
vērtība

Olbaltu
mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģeni

pirmdienā, 20.aprīlis

Pusdienas

	Svars (kkal)	Enerģētiskā vērtība	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Dārzeņu zupa	250	113	3.4082	5.401	12.6534	0.25	0	4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Dārzeni siera mērcē	100	68	2.5254	4.7335	3.6347	0.416	0	2.5199	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234	0	0	0.988	7.
Dzērveņu dzēriens	200	56	0	0	14.2	0	0	0	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12	0	0	3.3	1.
Kopā:		676.116	17.503	17.17	111.028	0.866	0	13.729	

otrdiena, 21.aprīlis

Pusdienas

Biešu zupa	200	64	1.6842	2.213	9.2621	0.2	0	2.9562	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Siera kotlete	50	159	9.7838	9.954	7.3119	0	0	0.1308	3;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Skābā krējuma ķiploku mērce	40	84	1.1031	8.3223	1.2626	0.04	0.04	0.014	7.
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas	100	52	1.1963	3.5571	3.8131	0.075	0.275	2.2823	
Jāņogu dzēriens	150	20	0.1703	0.0345	4.4865	0	3.75	0.525	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		652.059	21.878	26.853	77.862	0.515	4.065	12.56	

trešdiena, 22.aprīlis

Pusdienas

Biezpiena burkānu plācenītis	100	190	12.8422	6.7991	19.3002	0.3	6.3	2.0398	3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4	0	4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4	0	1.035	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Jogurta un zemeņu kokteilis	200	142	4.655	2.7208	24.608	0	0	1.214	7.
Citronu eļļas mērce	5	37	0.0052	4.004	0.3237	0.05	0.3	0.0013	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Kopā:		666.912	27.951	17.254	98.497	1.15	6.6	10.69	

ceturtdiena, 23.aprīlis

Pusdienas

Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	118	4.288	7.4034	8.267	0	0	2.684	7.
Kausētā siera mērce	40	65	2.5	5.1947	1.9918	0.16	0	0.037	7;9
Vārīta pasta - makaroni	180	312	10.0737	3.1923	59.3775	0.72	0	0	1.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kuku	90	58	1.6042	4.3672	4.0006	0.09	0.18	1.1047	
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:		728.807	26.406	23.718	100.467	0.97	0.18	6.026	

piektdiena, 24.aprīlis

Pusdienas

Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.5912	11.2162	1.	0	4.1321	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	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2	0	2.83	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.0363	3.3571	0.3331	0.075	0.275	0.0323	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		640.221	19.235	23.772	86.409	2.175	0.275	13.615	