

Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa

Skola 1-4kl

Enerģētiskā vērtība
Svars (kkal)

Olbaltu
mvielās

Tauki

Ogļhidrāti

Sāls

Cukurs

Šķiedrvielas

Alerģeni

pirmdienā, 18.maijs

Pusdienas

Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	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 rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2	0	0.924	
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	147	2.299	12.796	5.815	0.3	1.5	3.501	
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:		640.16	15.663	22.863	91.313	1.016	1.5	12.935	

otrdiena, 19.maijs

Pusdienas

Dārzeņu biezeņzupa	200	127	1.458	10.206	7.57	0.2	0	2.978	
Siera kotlete	50	159	9.7838	9.954	7.3119	0	0	0.1308	3;7
Krējuma un tomātu mērce	10	10	0.1002	0.815	0.5157	0.009	0	0.0063	1;7
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un krē	80	41	1.288	3.332	1.8248	0.08	0	0.608	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:		632.592	24.59	28.799	67.638	0.489	0	9.275	

trešdiena, 20.maijs

Pusdienas

Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.6747	10.929	0.8	0	2.7668	1;1 1;3
Kartupeļu biežputra	180	152	4.8726	1.7145	28.4616	0.36	0	3.78	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti	100	32	1.163	2.182	2.402	0.3	0	1.2575	1;3;
Cepumu - skābā krējuma deserts	50	178	2.196	11.79	16.8225	0	1.75	0	7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	3	0.068	0.032	0.46	0	0	0.064	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		708.481	16.596	25.055	102.799	1.46	6.75	11.061	

ceturtdiena, 21.maijs

Pusdienas

Skābeņu zupa	200	104	3.3894	5.6618	9.6167	0.8	0	1.995	1;3
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Burkānu zirnīšu sautējums	100	84	3.4137	3.8481	8.9062	0.26	0	2.7418	7.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Redīsu un burkānu salāti	100	61	1.08	5.12	2.64	0.4	0	2.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	29	0.312	0.272	5.931	0	0.5	1.624	
Kopā:		622.427	16.845	18.518	95.36	1.66	0.5	12.673	

piektdiena, 22.maijs

Pusdienas

Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.8685	10.661	0.84	0	4.172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135	0	0	0	7.
Pasta ar sieru	150	299	12.7693	15.6533	26.4758	1.11	0	1.3777	9
Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumu	80	38	1.3072	1.832	4.1456	0.32	0	2.2368	
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:		650.046	27.716	27.914	70.497	2.27	0	9.987	