

Veģetārā nedēļas Edienkarte

Grupa	Skola 1-4kl		Enerģētiskā vērtība						Alerģeni
	Svars	(kkal)	Olbaltu mvielās	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	
pirmdienā, 7.septembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.7266	4.3208	10.1227	0.2	0	3.8472	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Dārzeņi siera mērcē	100	58	2.5094	3.7303	3.5579	0.3	0	2.4623	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2	0	2.112	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	100	43	1.42	3.196	2.915	0.2	0.5	1.24	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.0097	9.0074	0.5443	0.01	0.5	0.0027	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55	0	0	0	
Kopā:		621.898	15.396	23.911	85.956	0.91	1.	11.864	
otrdiena, 8.septembris									
Pusdienas									
Rasolņiks	200	143	2.058	8.2836	14.8198	0.8	1.	2.7095	9.
Siera kotlete	60	190	11.7406	11.9447	8.7743	0	0	0.1569	3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.0605	1.4288	23.718	0.3	0	3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	90	43	1.1282	1.9647	5.2072	0.09	0.09	2.7135	7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.	0	0	0	7.
Kopā:		650.98	26.707	27.902	71.559	1.19	1.09	9.83	
trešdiena, 9.septembris									
Pusdienas									
Zaļo zirnīšu plācenītis ar brokoļiem	80	112	6.3607	4.0828	12.2103	0.32	0	3.799	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Skābā krējuma mērce ar zaļumiem	20	30	0.696	2.4212	1.2454	0.04	0	0.0067	7.
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas m	100	45	1.392	2.176	4.956	0.2	0	2.84	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.0048	4.5037	0.2722	0.005	0.25	0.0013	
Biezpienkriems	60	125	5.1144	7.8729	8.2776	0	6.	0	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644	0	5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		702.489	21.638	21.991	102.382	0.765	11.25	14.292	
ceturtdiena, 10.septembris									
Pusdienas									
Ķirbju biezenzupa	200	124	2.058	8.693	9.336	0.8	0	3.359	7.
Baltmaizes grauzdiņi	20	56	1.56	0.82	10.28	0.02	0	0.76	1.
Dārzeņi saldā krējuma mērcē	100	47	2.003	2.1087	4.9214	0.4	0	2.6404	1;7
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	245	7.0858	9.3246	32.9622	0.8	0	2.0294	3.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	100	50	1.0762	4.179	2.3986	0	0	0.9363	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	47	0.312	0.272	10.422	0	5.	1.624	
Kopā:		622.239	15.815	25.677	80.36	2.02	5.	12.449	
piektdiena, 11.septembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	79	4.3164	2.3988	9.8469	0.6	0	3.7146	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27	0	0	0	7.
Pilngraudu makaroni ar dārzeņiem	200	298	9.652	5.897	48.054	0.2	0	8.032	1.
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	63	0.8273	6.2417	0.947	0.03	0.03	0.0105	7.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.6728	4.5963	0.18	0.45	3.1104	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		645.787	22.44	24.49	80.504	1.01	0.48	15.968	