Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa Skola 1-4kl

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergeni
pirmdiena, 16.novembris									
Pusdienas									
Boršču ar svaigiem kāpostiem	200	86	1.84	4.1904	10.064	0.8	1.	3.005	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Kvinoja ar dārzeņiem	200	256	8.8876	7.6538	36.0824	0.8	0	3.6496	
Gurķi ar krējumu	100	50	1.	4.16	1.98	0	0	0.4	7.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*584.08*	*19.968*	*21.564*	*75.396*	*1.6*	*1.*	*9.255*	
otrdiena, 17.novembris									
Pusdienas									
Skābeņu zupa	250	130	4.2368	7.0773	12.0209	1.	0	2.4938	1;3
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Dārzeņu lečo	120	83	2.2111	2.8309	11.9537	0.48	1.8	4.503	
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Biešu salāti ar āboliem un krējuma mērci	100	89	1.48	5.51	8.01	0.2	0	2.05	10;3;7
Ūdens ar cidonijām	200	4	0.04	0.05	0.73	0	0	0.4	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*528.186*	*12.073*	*25.764*	*62.853*	*1.005*	*1.93*	*7.958*	
ceturtdiena, 19.novembris									
Pusdienas									
Plovs ar turku zirņiem	200	223	5.7342	5.1368	38.6559	0.8	0	4.4286	
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar	100	36	1.2424	2.4719	2.5361	0	0	1.2107	
Zemeņu un jogurta kokteilis	55	196	2.4156	12.969	18.5048	0	1.925	0	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32	0	0	0	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*638.032*	*17.967*	*22.139*	*92.328*	*1.01*	*5.*	*13.061*	
piektdiena, 20.novembris									
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.7594	4.3716	7.3302	0.2	0	4.3898	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22	0	0	0	7.
Pasta ar spinātiem un sieru	180	332	12.3642	15.4112	35.9758	0.18	0	2.3262	1;3;7;9
Burkānu salāti ar sezama sekliņām	100	94	2.3515	7.524	5.2371	0.2	0	4.124	11.
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kopā:		*654.005*	*19.675*	*28.677*	*79.703*	*0.58*	*0*	*12.35*	