Veģetārā Nedēļas Edienkarte

Grupa Skola 1-4kl

	Svars	Enerģētiskā vērtība (kkal)	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergeni
pirmdiena, 23.novembris									
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.5912	11.2162	1.	0	4.1321	9.
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	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		*582.261*	*23.475*	*29.554*	*55.91*	*1.18*	*0*	*6.799*	
otrdiena, 24.novembris									
Pusdienas									
Kāpostu plācenītis	100	140	4.536	8.6747	10.929	0.8	0	2.7668	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Skābā krējuma ķiploku mērce	5	11	0.1379	1.0403	0.1578	0.005	0.005	0.0018	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas	60	33	0.6737	2.8078	1.5649	0	0	0.7373	
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	
Kopā:		*528.186*	*12.073*	*25.764*	*62.853*	*1.005*	*1.93*	*7.958*	
trešdiena, 25.novembris									
Pusdienas									
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	200	116	5.3569	4.3784	13.9122	0.8	0	3.272	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44	0	0	0	7.
Dārzeņi siera mērcē	150	102	3.7881	7.1003	5.452	0.6	0	3.7799	1;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2	0	4.452	
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	40	0.861	3.3432	1.9189	0	0	0.7491	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982	0	5.	0.7	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*549.597*	*18.213*	*17.64*	*79.161*	*1.6*	*5.*	*15.153*	
ceturtdiena, 26.novembris									
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	104	3.0208	5.3194	11.0222	0.25	0	3.62	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22	0	0	0	7.
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	245	7.0858	9.3246	32.9622	0.8	0	2.0294	3.
Baltie redīsi ar gurķiem	80	11	0.6976	0.1216	1.5896	0	0	0.8572	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04	0	0	1.1	1.
Kefīrs	150	72	4.5	3.	6.75	0	0	0	7.
Kopā:		*492.102*	*17.174*	*19.046*	*62.584*	*1.05*	*0*	*7.607*	
piektdiena, 27.novembris									
Pusdienas									
Biešu zupa	200	62	1.4319	2.1598	9.068	0.8	0.6	2.173	
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
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.8981	3.6428	3.6449	0.21	1.05	2.0195	
Ķiršu dzēriens	200	88	0.33	0.09	20.9	0	0	0.41	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08	0	0	2.2	1.
Kopā:		*642.625*	*18.614*	*22.864*	*89.889*	*1.19*	*1.65*	*9.129*	