

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	68	2.045	3.241	7.592	0.15			2.885	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2			2.144	1;3;7;9
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4		2.04	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			598	22.36	28.60	61.82	0.670	0.400	8.169	

	otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6			5.588	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Kartupeļu kotlete	100	148	3.422	5.698	20.299	1.098			2.191	1;3
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15			1.584	
Piena mērce mājas gaumē	50	43	1.637	2.68	3.2	0.501			0.15	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4		2.272	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			594	18.11	17.21	90.06	2.349	0.400	12.885	

	trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.84			4.172	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Rīsi ar dārzeniņiem un olu	200	245	7.086	9.325	32.962	0.92			2.029	3.
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32			1.6	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83				0.16	
kopā:			559	20.37	23.59	65.74	2.080	0	9.061	

	ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45		2.217	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Pupiņu plācenītis	50	95	3.959	4.651	9.221	0.1			2.447	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15			3.339	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2		2.801	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936					
kopā:			500	12.12	17.99	70.91	0.640	1.650	11.904	

	piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas										
Veģetārā solanka ar pupiņām	250	155	4.127	7.926	16.839	2.63	1.25		4.579	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Dārzeni siera mērcē	100	58	2.509	3.73	3.558	0.316			2.462	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15			0.693	
Kīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.758	1.919	1.561	0.18	0.3		0.534	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			570	19.08	19.21	79.92	3.276	1.550	9.368	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;3;7;9
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		784	29.21	35.73	84.63	0.770	0.400	10.767	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu kotlete	100	148	3.422	5.698	20.299	1.098		2.191	1;3
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Piena mērce mājas gaumē	100	86	3.274	5.36	6.4	1.002		0.299	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		799	24.94	23.09	120.80	3.100	0.400	16.525	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	200	137	5.425	6.491	14.215	1.12		5.563	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Rīsi ar dārzeniņiem un olu	250	307	8.857	11.656	41.203	1.15		2.537	3.
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		716	25.35	28.82	87.71	2.590	0	12.060	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pupiņu plācenītis	90	171	7.126	8.371	16.597	0.18		4.405	1;3;7
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		744	20.34	23.87	108.81	0.820	1.800	17.914	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka ar pupiņām	300	186	4.953	9.511	20.207	3.156	1.5	5.495	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni siera mērcē	150	88	3.764	5.595	5.337	0.474		3.694	1;7
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		758	24.39	24.68	108.58	4.070	1.900	13.025	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

10.-12.klasi veģetārā

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 11.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzeņu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;3;7;9
Sarkano kāpostu salāti	80	62	1.123	4.962	3.306	0.32	0.4	2.04	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		858	31.61	37.09	97.20	0.820	0.400	12.829	

otrdiena, 12.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	300	271	12.618	9.917	32.33	1.2		11.177	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Kartupeļu kotlete	120	178	4.107	6.837	24.358	1.318		2.629	1;3
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Piena mērce mājās gaumē	100	86	3.274	5.36	6.4	1.002		0.299	1;7
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965		0.4	2.272	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		974	31.07	27.80	147.62	3.770	0.400	21.217	

trešdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8.138	9.737	21.322	1.68		8.344	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Rīsi ar dārzeņiem un olu	300	368	10.629	13.987	49.443	1.38		3.044	3.
Redisu un burkānu salāti	80	49	0.864	4.096	2.112	0.32		1.6	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		846	29.83	34.40	103.06	3.380	0	15.348	

ceturtdiena, 14.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pupiņu plācenītis	120	228	9.501	11.162	22.13	0.24		5.873	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		854	24.20	27.27	124.65	0.980	1.950	21.234	

piektdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Pusdienas									
Veģetārā solanka ar pupiņām	300	186	4.953	9.511	20.207	3.156	1.5	5.495	9.
Krējums skābs	15	30	0.39	3.	0.405				7.
Dārzeni siera mērcē	200	117	5.019	7.461	7.116	0.632		4.925	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	100	41	1.262	3.198	2.602	0.3	0.5	0.89	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		862	27.14	28.29	123.83	4.338	2.000	14.665	