Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **veģetārā**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siers	30	102	7.44	8.04					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**514**	**20.89**	**17.84**	**68.15**	**0.990**	**0.400**	**5.264**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	150	69	1.687	3.158	8.258	0.45		1.987	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Krāsnī apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	50	50	0.49	4.528	1.865	0.05		0.035	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu - burkānu salāti	80	43	1.08	1.704	5.856	0.16		2.264	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**540**	**17.74**	**17.90**	**76.98**	**1.610**	**0**	**10.293**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	150	48	1.263	1.66	6.947	0.15		2.217	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**508**	**18.14**	**23.43**	**55.31**	**0.460**	**0.400**	**9.507**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	245	7.086	9.325	32.962	0.8		2.029	3.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	30	106	0.81	9.45	4.319		2.7		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**636**	**18.99**	**25.96**	**81.60**	**1.040**	**2.860**	**6.503**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2.276	9.927	8.574	0.8		1.985	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	80	167	10.381	7.91	13.466	0.8		0.665	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**684**	**23.01**	**23.16**	**95.08**	**2.290**	**0**	**4.532**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **veģetārā**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	200	80	2.759	4.372	7.33	0.2		4.39	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	80	33	1.01	2.559	2.081	0.24	0.4	0.712	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**714**	**28.72**	**23.78**	**96.74**	**1.240**	**0.400**	**7.462**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	200	92	2.249	4.211	11.01	0.6		2.65	
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Krāsnī apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**730**	**22.97**	**23.40**	**106.64**	**2.275**	**0**	**14.749**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	200	64	1.684	2.213	9.262	0.2		2.956	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**782**	**29.03**	**29.87**	**98.33**	**0.560**	**0.400**	**14.674**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	250	307	8.857	11.656	41.203	1.		2.537	3.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**782**	**22.75**	**31.72**	**101.32**	**1.240**	**3.760**	**8.111**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	200	133	2.276	9.927	8.574	0.8		1.985	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	80	167	10.381	7.91	13.466	0.8		0.665	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**769**	**25.81**	**24.05**	**111.58**	**2.490**	**0**	**4.532**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **veģetārā**

pirmdiena, 2.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	250	99	3.449	5.465	9.163	0.25		5.487	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	120	50	1.515	3.838	3.122	0.36	0.6	1.069	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**835**	**32.72**	**27.04**	**116.10**	**1.610**	**0.600**	**8.916**	

otrdiena, 3.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa	250	115	2.811	5.263	13.763	0.75		3.312	
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Krāsnī apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**843**	**25.16**	**27.98**	**122.52**	**2.500**	**0**	**15.956**	

trešdiena, 4.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	10	21	0.3	2.	0.44				7.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Krējuma un tomātu mērce	75	74	0.752	6.112	3.868			0.047	1;7
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**835**	**30.51**	**30.48**	**108.49**	**0.660**	**0.400**	**16.526**	

ceturtdiena, 5.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	300	368	10.629	13.987	49.443	1.2		3.044	3.
Kāpostu tomātu salāti ar eļļu	80	41	1.091	2.563	3.323	0.24	0.16	2.114	
Putukrējums	40	141	1.08	12.6	5.759		3.6		7.
Ķīselis no sīrupa	80	45	0.059	0.039	11.084				
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**844**	**24.52**	**34.05**	**109.56**	**1.440**	**3.760**	**8.618**	

piektdiena, 6.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rudens dārzeņu krēmzupa	250	167	2.845	12.409	10.718	1.		2.481	7.
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Biezpiena - kartupeļu plācenītis	80	167	10.381	7.91	13.466	0.8		0.665	1;3;7
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	80	35	1.144	2.252	2.487	0.08		1.502	7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**887**	**29.17**	**27.42**	**130.22**	**2.890**	**0**	**5.028**	