Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **veģetārā**

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	150	77	1.59	4.313	7.977	0.6		2.221	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;7;9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	41	0.776	3.122	2.406	0.06	0.12	1.586	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**533**	**18.98**	**23.35**	**61.32**	**0.810**	**0.120**	**7.615**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	150	94	1.581	6.52	7.107	0.6		2.519	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	10	43	0.8	2.162	5.226	0.04		0.35	1.
Burkānu - zirnīšu sautējums	100	83	3.612	3.868	8.566	0.1		2.744	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	60	30	0.773	1.381	3.536			1.931	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**520**	**16.63**	**18.25**	**72.73**	**0.890**	**0**	**8.397**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9.
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	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	60	27	0.835	1.306	2.974	0.12		1.704	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**686**	**22.52**	**22.44**	**98.72**	**2.120**	**0**	**14.539**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	150	86	1.201	6.21	6.489	0.45	1.2	2.322	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	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Piena mērce ar dillēm	50	37	1.429	1.286	4.798	0.2		0.241	7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	60	19	0.787	1.321	1.342	0.12		0.568	
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:		**508**	**19.87**	**20.33**	**61.40**	**0.970**	**1.200**	**8.882**	

piektdiena, 11.decembris	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.
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	19	0.42	1.33	1.205	0.06		0.369	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
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:		**571**	**17.21**	**17.90**	**84.31**	**1.260**	**5.000**	**4.987**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **veģetārā**

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	200	103	2.12	5.75	10.636	0.8		2.961	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;7;9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**774**	**28.41**	**35.36**	**84.99**	**1.130**	**0.160**	**9.955**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	250	156	2.635	10.866	11.845	1.		4.199	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	15	65	1.2	3.242	7.839	0.06		0.526	1.
Burkānu - zirnīšu sautējums	150	125	5.418	5.802	12.849	0.15		4.116	1;7
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**713**	**21.27**	**26.17**	**98.36**	**1.410**	**0**	**12.499**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.		6.953	9.
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	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**876**	**27.44**	**29.16**	**126.08**	**2.660**	**0**	**18.351**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	200	115	1.601	8.279	8.652	0.6	1.6	3.095	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	
Piena mērce ar dillēm	75	55	2.144	1.929	7.198	0.3		0.361	7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**784**	**30.65**	**29.33**	**99.27**	**1.260**	**1.600**	**13.279**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	450	552	15.943	20.98	74.165	1.8		4.566	3.
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	38	0.841	2.66	2.41	0.12		0.739	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**824**	**24.66**	**26.50**	**120.28**	**1.920**	**5.000**	**7.979**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **veģetārā**

pirmdiena, 7.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Veģetārā soļanka	250	129	2.65	7.188	13.296	1.		3.701	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Pasta ar sieru	250	504	21.592	23.826	50.527	0.25		2.68	1;7;9
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	54	1.034	4.162	3.208	0.08	0.16	2.114	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**850**	**30.66**	**37.08**	**97.69**	**1.330**	**0.160**	**11.795**	

otrdiena, 8.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ķirbju biezeņzupa	300	187	3.162	13.04	14.214	1.2		5.039	7.
Baltmaizes garšaugu grauzdiņi	20	86	1.6	4.323	10.452	0.08		0.701	1.
Burkānu - zirnīšu sautējums	150	125	5.418	5.802	12.849	0.15		4.116	1;7
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	80	40	1.03	1.842	4.715			2.574	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**822**	**23.32**	**29.52**	**116.16**	**1.680**	**0**	**13.745**	

trešdiena, 9.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	350	239	9.494	11.36	24.876	1.4		9.735	9.
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	100	100	0.98	9.055	3.73	0.1		0.07	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	80	36	1.114	1.741	3.965	0.16		2.272	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**944**	**30.16**	**32.41**	**133.19**	**3.060**	**0**	**21.133**	

ceturtdiena, 10.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.	3.869	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	260	188	5.512	0.276	40.789	0.26		5.788	
Piena mērce ar dillēm	75	55	2.144	1.929	7.198	0.3		0.361	7.
Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	80	25	1.05	1.762	1.79	0.16		0.757	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**856**	**32.33**	**31.46**	**110.84**	**1.470**	**2.000**	**15.389**	

piektdiena, 11.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Rīsi ar dārzeņiem un olu	500	613	17.714	23.312	82.406	2.		5.074	3.
Gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	38	0.841	2.66	2.41	0.12		0.739	
Ābolu zemeņu uzpūtenis	100	83	1.17	0.238	18.806		5.	0.474	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		**885**	**26.44**	**28.83**	**128.52**	**2.120**	**5.000**	**8.487**	