Nedēļas ēdienkarte

Grupa 1.-4.klase **veģetārā**

pirmdiena, 30.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.
Krāsnī apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	100	52	2.396	2.422	4.975	0.8		3.163	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	60	15	0.818	0.728	1.506			0.64	
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:		**511**	**14.26**	**17.69**	**73.90**	**1.225**	**0**	**12.190**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Burkānu - zirnīšu sautējums	100	83	3.612	3.868	8.566	0.1		2.744	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīti kartupeļi	150	108	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	80	41	0.636	3.36	1.963			0.607	
Saldā biezpiena masa	50	72	5.458	3.626	3.971		2.5		7.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	40	99	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**562**	**22.97**	**19.82**	**72.52**	**0.250**	**4.500**	**9.146**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	150	103	4.069	4.868	10.661	0.6		4.172	9.
Krējums skābs	5	11	0.15	1.	0.22				7.
Kartupeļu kotlete	100	148	3.422	5.698	20.299	1.		2.191	1;3
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu mērce	50	37	1.198	1.652	4.355	0.2		0.644	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.16		1.92	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**633**	**15.81**	**16.60**	**104.38**	**2.110**	**0**	**14.180**	

ceturtdiena, 3.decembris	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.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	150	255	8.395	2.66	49.481	0.6			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	32	0.799	1.918	2.805	0.12	0.3	1.8	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**596**	**22.28**	**18.24**	**85.43**	**0.870**	**0.300**	**5.117**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	150	45	2.067	1.715	5.203	0.6		2.67	9.
Siera kotlete	50	157	10.241	10.002	6.301			0.039	1;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.3		3.15	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	80	39	1.035	1.746	4.765	0.08	0.08	2.412	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**578**	**25.56**	**19.17**	**74.96**	**0.980**	**0.080**	**9.371**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 5.-9.klase **veģetārā**

pirmdiena, 30.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	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Krāsnī apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	125	125	1.226	11.319	4.663	0.125		0.088	1;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
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	
kopā:		**735**	**20.10**	**25.56**	**106.28**	**1.745**	**0**	**16.073**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Burkānu - zirnīšu sautējums	150	125	5.418	5.802	12.849	0.15		4.116	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Vārīti kartupeļi	200	144	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Saldā biezpiena masa	80	115	8.733	5.802	6.354		4.		7.
Zemeņu ķīselis	80	21	0.142	0.066	4.87		2.	0.256	
Rudzu maize	60	149	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**742**	**30.99**	**25.11**	**97.56**	**0.350**	**6.000**	**12.883**	

trešdiena, 2.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	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Kartupeļu kotlete	100	148	3.422	5.698	20.299	1.		2.191	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu mērce	50	37	1.198	1.652	4.355	0.2		0.644	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.73	10.667	0.24		2.88	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**808**	**20.58**	**23.19**	**128.30**	**2.640**	**0**	**18.152**	

ceturtdiena, 3.decembris	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	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Siers	40	136	9.92	10.72					7.
Vārīta pasta - makaroni	200	340	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**766**	**27.02**	**24.15**	**109.80**	**1.290**	**0.600**	**8.395**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	200	60	2.756	2.287	6.937	0.8		3.561	9.
Siera kotlete	60	189	12.289	12.002	7.561			0.046	1;3;7
Kartupeļu biezputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.44		4.62	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	120	59	1.552	2.62	7.147	0.12	0.12	3.618	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**704**	**30.71**	**23.29**	**91.41**	**1.360**	**0.120**	**12.945**	

Nedēļas ēdienkarte

Grupa 10.-12.klase **veģetārā**

pirmdiena, 30.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	300	119	4.139	6.557	10.995	0.3		6.585	9.
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Krāsnī apcepti dārzeņi ar pākšu pupiņām	150	78	3.594	3.633	7.462	1.2		4.744	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	125	125	1.226	11.319	4.663	0.125		0.088	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Ķīnas kāpostu un tomātu salāti	100	25	1.362	1.212	2.51			1.068	
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	
kopā:		**808**	**22.22**	**27.90**	**117.14**	**1.875**	**0**	**18.585**	

otrdiena, 1.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Burkānu - zirnīšu sautējums	150	125	5.418	5.802	12.849	0.15		4.116	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Vārīti kartupeļi	250	180	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Gurķu tomātu salāti ar eļļas mērci	100	51	0.795	4.2	2.453			0.759	
Saldā biezpiena masa	80	115	8.733	5.802	6.354		4.		7.
Zemeņu ķīselis	100	26	0.178	0.083	6.088		2.5	0.32	
Rudzu maize	80	198	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**871**	**33.83**	**29.58**	**116.88**	**0.400**	**6.500**	**15.160**	

trešdiena, 2.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	300	205	8.138	9.737	21.322	1.2		8.344	9.
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Kartupeļu kotlete	120	178	4.107	6.837	24.358	1.2		2.629	1;3
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Burkānu mērce	100	74	2.397	3.303	8.71	0.4		1.289	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	120	84	1.92	3.73	10.667	0.24		2.88	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.16	
kopā:		**908**	**23.82**	**27.60**	**140.27**	**3.240**	**0**	**20.626**	

ceturtdiena, 3.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Biešu zupa	300	97	2.526	3.319	13.893	0.3		4.434	9.
Krējums skābs	15	32	0.45	3.	0.66				7.
Siers	50	170	12.4	13.4					7.
Vārīta pasta - makaroni	250	425	13.991	4.434	82.469	1.			1.
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	120	63	1.598	3.835	5.61	0.24	0.6	3.6	
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
kopā:		**901**	**32.72**	**28.27**	**128.61**	**1.540**	**0.600**	**9.134**	

piektdiena, 4.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Pusdienas									
Ziedkāpostu brokoļu zupa	250	75	3.446	2.858	8.671	1.		4.451	9.
Siera kotlete	70	220	14.337	14.003	8.821			0.054	1;3;7
Kartupeļu biezputra	280	237	7.58	2.667	44.274	0.56		5.88	7.
Kāļu burkānu salāti ar krējumu	150	73	1.94	3.274	8.934	0.15	0.15	4.522	7.
Rudzu maize	20	50	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ogu augļu dzēriens	200	64	0.033		15.936				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		**816**	**35.46**	**27.08**	**105.68**	**1.710**	**0.150**	**16.007**	