

Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā

10.-12.klase

pirmdiena, 2.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Kartupeļu - ķirbju zupa	300	114	2.174	6.253	11.895	1.2		3.401	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Pupiņu plācenītis	100	160	6.918	6.215	19.214	0.2		6.384	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Balto redīsu - burkānu salāti ar krējumu	120	51	1.651	3.378	3.455	0.12		2.254	7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		905	23.68	28.43	135.77	1.795	1.000	19.040	

otrdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	250	83	2.105	2.766	12.326	0.25	0.75	3.695	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Sarkano lēcu sautējums	320	309	13.76	13.896	32.368	1.28		9.632	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	120	76	1.704	5.035	6.101	0.12	1.2	3.467	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		812	30.97	30.82	100.50	1.650	1.950	21.194	

trešdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pelēko zirņu plācenītis	100	227	10.086	8.835	26.644	1.12		6.095	1;11;3;7
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Kartupeļu biežputra	220	186	5.955	2.096	34.786	0.22		4.62	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	120	124	1.866	8.107	8.011	0.019		1.95	10;3;7
Rudzu maize	50	130	4.3	0.7	25.1			2.75	1.
Persiku un jogurta kokteilis	200	156	4.719	2.706	29.268			0.858	7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		887	27.78	28.50	124.94	1.359	0	16.273	

ceturtdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	250	114	2.455	6.591	11.216	1.		4.132	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņi siera mērcē	120	81	3.03	5.68	4.362	0.499		3.024	1;7
Vārīta pasta - makaroni	230	418	12.872	6.379	75.871	0.92			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
kopā:		846	27.60	29.60	115.36	2.599	0.450	11.366	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.4		6.953	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Biezpiena burkānu plācenītis	90	171	11.558	6.119	17.37	0.27	5.67	1.836	3;7
Vārīti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Skābā krējuma mērce	20	23	0.327	1.939	0.941	0.02		0.09	1;7;9
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	100	94	1.299	7.677	4.961	0.1	0.3	2.805	
Jāņogu dzēriens	200	27	0.227	0.046	5.982		5.	0.7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		814	29.45	28.72	106.86	2.040	10.970	20.149	