




Rūdolfs Dālmanis



Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā

7.-9.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.
Pupuņu 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	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.	1.624	
kopā:		854	21.96	28.15	125.73	1.795	1.000	17.940	

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	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sarkano lēcu sautējums	300	289	12.9	13.028	30.345	1.2		9.03	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1.42	4.196	5.084	0.1	1.	2.889	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		708	27.85	26.83	87.15	1.550	1.750	18.914	

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	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar marinētiem gurķiem un majonēzes mērci	100	104	1.555	6.756	6.676	0.016		1.625	10;3;7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	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:		804	25.80	24.82	115.15	1.336	0	14.978	

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.
Dārzeņu siera mērcē	120	81	3.03	5.68	4.362	0.499		3.024	1;7
Vārīta pasta - makaroni	200	364	11.193	5.547	65.975	0.8			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:		791	25.92	28.77	105.46	2.479	0.450	11.366	

piektdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupuņu zupa	250	171	6.782	8.114	17.768	1.4		6.953	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				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:		794	29.19	26.72	106.59	2.040	10.970	20.149	