




Rūdolfs Dālmanis



Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā

7.-9.klase

	pirmdiena, 16.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Kirbju dārzeņu biezenzupa	250	143	2.788	5.713	19.867	0.5			4.926	
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01			0.38	1.
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.
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2			2.112	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	120	59	2.125	4.161	2.033		0.6		2.259	7.
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
kopā:		750	21.56	24.45	108.57	1.830	1.600	17.396		

	otrdiena, 17.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.
Plovs ar turku zirņiem	200	221	5.693	5.133	38.19	0.9			4.42	
Burkānu salāti ar eļļu	100	71	0.96	5.192	5.107	0.2	0.5		3.456	
Piens	200	96	6.4	4.	9.					7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		626	19.21	23.48	83.86	2.100	0.500	14.208		

	trešdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Siera kotlete	100	315	20.482	20.004	12.602				0.077	1;3;7
Saldā krējuma mērce	50	43	0.281	3.681	2.104				0.013	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23			5.12	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	100	45	1.392	2.176	4.956		0.5		2.84	
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.		0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5					7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		815	35.02	28.87	101.56	0.230	5.500	10.260		

	ceturtdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Sarkano lēcu zupa ar dārzeņiem	250	143	6.631	5.456	16.859	0.25			4.09	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Pasta ar sieru	230	463	19.864	21.92	46.485	0.23			2.466	1;3;7;9
Marinētu gurķu salāti	100	53	0.798	3.002	5.857				0.022	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08				2.2	1.
kopā:		776	30.94	31.98	89.97	0.480	0	8.778		

	piektdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Pusdienas										
Biešu zupa ar kāpostiem	250	144	2.002	10.349	10.815	0.75	2.		3.869	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54					7.
Pupiņas sarkanās vārītas	100	123	10.118	0.76	19.048	0.8			8.075	
Saldā krējuma un siera mērce	60	178	4.355	17.181	1.322	0.42			0.003	7.
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23			5.12	
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	100	70	1.6	3.108	8.889	0.2			2.4	
Augļu un ogu dzēriens	200	31	0.312	0.272	6.43		1.		1.624	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12				3.3	1.
kopā:		913	28.94	36.75	113.25	2.400	3.000	24.391		