

**Nedēļas ēdienkarte
Veģetārā**

7.-9.klase

pirmdiena, 18.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu zupa	250	113	3.408	5.401	12.653	0.25		4.809	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Dārzeni siera mērcē	100	68	2.525	4.734	3.635	0.416		2.52	1;7
Vārīti griķi	250	276	6.188	1.32	59.895	0.25		2.64	
Balto redīsu un gurķu salāti ar krējumu	100	43	1.199	3.139	2.234			0.988	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		843	27.12	23.71	128.12	0.916	0	15.357	

otrdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	300	137	2.946	7.909	13.46	1.2		4.959	9.
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Plovs ar turku zirņiem	250	276	7.117	6.416	47.737	1.125		5.525	
Biešu - burkānu salāti	100	54	1.35	2.13	7.32	0.2		2.83	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		790	23.13	28.65	108.51	2.600	0.275	16.646	

trešdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.4		4.2	7.
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	100	22	1.525	1.205	2.241	0.4		1.035	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Jogurta krēms	90	205	4.304	15.26	12.74		4.5		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		844	24.71	28.67	119.13	1.000	9.500	14.422	

ceturtdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	250	147	5.36	9.254	10.334			3.355	7.
Kausētā siera mērce	70	114	4.375	9.091	3.486	0.28		0.065	7;9
Vārīta pasta - makaroni	200	346	11.193	3.547	65.975	0.8			1.
Burkānu salāti ar eļļu	90	64	0.864	4.673	4.596	0.18	0.45	3.11	
Kefirs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		871	31.23	31.13	113.47	1.260	0.450	8.730	

piektdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Pusdienas									
Biešu zupa	250	80	2.105	2.766	11.578	0.25		3.695	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera kotlete	70	222	13.697	13.936	10.237			0.183	3;7
Vārīti kartupeļi	230	171	4.876	0.244	36.082	0.23		5.12	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	75	75	0.735	6.791	2.798	0.075		0.053	1;7
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	120	62	1.436	4.268	4.576	0.09	0.33	2.739	
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:		762	26.78	30.61	91.60	0.645	5.330	14.690	