

**Nedēļas ēdienkarte**  
**Grupa Veģetārā**

7.-9.klase

pirmdiena, 20.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
<b>kopā:</b>		<b>843</b>	<b>27.12</b>	<b>23.71</b>	<b>128.12</b>	<b>0.916</b>	<b>0</b>	<b>15.357</b>	

otrdiena, 21.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>23.13</b>	<b>28.65</b>	<b>108.51</b>	<b>2.600</b>	<b>0.275</b>	<b>16.646</b>	

trešdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu plācenītis	100	190	7.918	9.301	18.441	0.2		4.894	1;3;7
Kartupeļu biezputra	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 kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>844</b>	<b>24.71</b>	<b>28.67</b>	<b>119.13</b>	<b>1.000</b>	<b>9.500</b>	<b>14.422</b>	

ceturtdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>871</b>	<b>31.23</b>	<b>31.13</b>	<b>113.47</b>	<b>1.260</b>	<b>0.450</b>	<b>8.730</b>	

piektdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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.
<b>kopā:</b>		<b>762</b>	<b>26.78</b>	<b>30.61</b>	<b>91.60</b>	<b>0.645</b>	<b>5.330</b>	<b>14.690</b>	