



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	120	143	5,581	2,831	24,09	0,12	0,12	1,122	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		223	7,55	5,79	35,23	0,120	0,120	1,992	
Pusdienas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	100	97	3,478	6,853	5,23	0,2		1,944	7;9
Cūkgaļas strogonovs	60	134	7,259	10,404	2,93	0,183		0,142	1;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,28		1,19	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	40	14	0,577	0,915	0,513	0,04	0,12	0,852	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
kopā:		388	11,77	20,35	34,37	0,703	0,120	4,272	
Launags									
Karstmaize ar sieru	40	150	5,88	9,253	10,6			0,7	1;10;3;7
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		184	6,10	9,69	17,45	0	0	1,900	
Diena kopā:		795	25,41	35,83	87,05	0,823	0,240	8,164	

otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	100	90	4,242	2,04	14,386	0,8	2,	1,222	7
Zemeņu mērce	20	10	0,129	0,064	2,201		1,	0,266	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		186	5,70	6,50	26,42	0,800	3,000	2,388	
Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	100	45	1,407	2,948	3,097	0,1	2,	1,011	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	70	117	7,058	8,634	2,885	0,07		0,65	
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		347	12,96	15,12	38,90	0,360	2,600	5,166	
Launags									
Biezpiens ar krējumu	50	54	8,68	1,225	1,935				7
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7
Āboli	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		198	11,06	7,95	19,61	0	0	2,260	
Diena kopā:		731	29,72	29,57	84,93	1,160	5,600	9,814	

trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5,322	3,18	15,714	0,12	0,12	0,972	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		219	6,76	8,41	29,49	0,120	0,120	1,872	
Pusdienas									
Dārzenu risotto	120	147	2,528	6,421	20,023	0,96		2,215	9
Kāposti	20	5	0,28	0,04	0,84			0,6	
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26			0,375	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Zajumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Flamerī krēms	30	61	1,248	4,955	2,871	0,015	0,615	0,002	1;7
Jāņogu kiselis	70	39	0,151	0,027	9,336		7,	0,441	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1

kopā:		348	6,38	15,16	45,62	1,050	7,890	5,305	
Launags									
Mango un jogurta smūtijs	150	106	4,95	2,73	15,9				7
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		183	6,15	7,17	23,83	0	0	0,570	
Diena kopā:		749	19,29	30,74	98,94	1,170	8,010	7,747	

ceturdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	100	60	2,842	1,41	8,94	0,1	1,	0,255	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	7	52	0,042	5,775	0,308				7
kopā:		158	4,14	7,39	18,85	0,100	1,000	1,155	

Pusdiēnas									
Skābeņu zupa	120	61	1,858	3,156	6,328	0,48		1,703	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cepta vistas gaļa	40	99	8,697	6,525	0,828	0,04		0,062	
Kartupeļu biezputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7
Burkānu salāti ar eļļu	50	37	0,465	2,593	2,98	0,15	0,75	1,674	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		373	16,31	15,71	39,92	0,790	0,750	7,203	

Launags									
Biezpiena plācenītis	50	112	8,993	3,276	11,579		4,5	0,01	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		196	9,53	3,97	30,79	0	4,500	2,010	
Diena kopā:		727	29,98	27,06	89,56	0,890	6,250	10,368	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3,84	1,832	13,11	0,1	0,2	1,92	1;7
Ievārījums	5	7	0,05	0,005	1,95				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
kopā:		178	6,05	5,67	24,62	0,100	0,200	2,780	

Pusdiēnas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	120	49	3,917	1,223	5,424	0,138		1,642	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	130	286	7,746	12,966	29,992	0,442		2,422	1;9
Ķīnas kāposti	15	2	0,225	0,03	0,33			0,15	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Krējums skābs	3	6	0,078	0,6	0,081				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
kopā:		413	14,17	16,18	47,23	0,580	0	6,094	

Launags									
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7
Šokolādes pudiņš	30	43	1,528	1,987	4,827		3,	0,365	7
Piens	150	72	4,8	3,	6,75				7
Āboli	50	27	0,15	0,3	5,7			1,	
kopā:		205	8,31	8,17	24,50	0	3,000	2,235	
Diena kopā:		796	28,53	30,01	96,36	0,680	3,200	11,109	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa tēmu aprūpē


Agnese Voicēhovska