



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Rīsu pārslu putra	120	109	3,994	1,795	19,297	0,12	0,6	0,269	7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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				
<b>kopā:</b>		<b>208</b>	<b>5,42</b>	<b>6,20</b>	<b>33,03</b>	<b>0,120</b>	<b>0,600</b>	<b>1,169</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	120	47	1,524	2,607	4,277	0,12		2,481	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	60	114	6,667	8,364	3,106	0,12		0,266	7;9
Vārti griķi	100	110	2,475	0,528	23,958	0,1		1,056	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0,018	0,03	0,372			0,174	
<b>kopā:</b>		<b>374</b>	<b>13,39</b>	<b>15,33</b>	<b>44,94</b>	<b>0,400</b>	<b>0,600</b>	<b>6,810</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	50	80	9,957	1,615	6,177		1,5	0,021	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Āboli	70	38	0,21	0,42	7,98			1,4	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>140</b>	<b>10,46</b>	<b>4,11</b>	<b>14,44</b>	<b>0</b>	<b>1,500</b>	<b>1,421</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>721</b>	<b>29,27</b>	<b>25,64</b>	<b>92,41</b>	<b>0,520</b>	<b>2,700</b>	<b>9,400</b>	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3,84	1,832	13,11	0,1	0,2	1,92	1;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
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				
<b>kopā:</b>		<b>185</b>	<b>6,10</b>	<b>5,67</b>	<b>26,57</b>	<b>0,100</b>	<b>0,200</b>	<b>2,780</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	100	33	0,842	1,106	4,93	0,1	0,3	1,478	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pasta ar spinātiem un sieru	80	138	5,143	7,308	12,842	0,08		1,124	1;3;7;9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Kīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Paprika	5	1	0,06	0,015	0,145			0,18	
Eļļas citrona mērce	3	25	0,003	2,702	0,163	0,003	0,15	0,001	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0,06	0,012	0,498			0,144	
<b>kopā:</b>		<b>217</b>	<b>6,74</b>	<b>12,22</b>	<b>20,11</b>	<b>0,183</b>	<b>0,450</b>	<b>3,847</b>	

<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Jogurts	150	135	4,95	3,	22,05				7
<b>kopā:</b>		<b>391</b>	<b>11,07</b>	<b>10,91</b>	<b>63,43</b>	<b>0,448</b>	<b>6,412</b>	<b>0,223</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>793</b>	<b>23,90</b>	<b>28,80</b>	<b>110,12</b>	<b>0,731</b>	<b>7,062</b>	<b>6,850</b>	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	50	87	5,268	6,585	1,228	0,05		0,013	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2,178	0,165	4,059	0,12		1,419	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>192</b>	<b>9,82</b>	<b>9,69</b>	<b>15,39</b>	<b>0,170</b>	<b>0</b>	<b>2,332</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgaļu	120	43	2,551	1,911	3,849	0,129		0,827	1;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	40	106	7,023	7,45	2,824	0,04		0,159	1;3
Kartupeļu biežputra	100	85	2,707	0,952	15,812	0,1		2,1	7
Biešu salāti ar krējumu	40	29	0,688	1,536	3,092	0,2		0,844	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				
<b>kopā:</b>		<b>327</b>	<b>14,86</b>	<b>13,17</b>	<b>35,94</b>	<b>0,469</b>	<b>0</b>	<b>5,030</b>	



**Launags**

Rauga pankūka	80	189	4,914	6,611	26,956		0,4	0,037	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>237</b>	<b>5,23</b>	<b>7,05</b>	<b>37,71</b>	<b>0</b>	<b>0,400</b>	<b>1,237</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>756</b>	<b>29,92</b>	<b>29,91</b>	<b>89,05</b>	<b>0,639</b>	<b>0,400</b>	<b>8,599</b>	

ceturttdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
---------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

**Brokastis**

Mannā biezputra	120	92	4,218	1,804	14,54	0,12	0,12	0,016	1;7
Kanēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>209</b>	<b>6,50</b>	<b>7,29</b>	<b>28,66</b>	<b>0,120</b>	<b>2,620</b>	<b>2,204</b>	

**Pusdienas**

Laša zupa ar dārzeņiem	120	79	6,614	3,979	4,019	0,12		1,903	4
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Maltās gaļas tomātu mērce	50	73	4,132	5,732	1,307	0,2		0,432	
Vārīti rīsi	80	91	1,795	0,158	20,513	0,08		0,37	
Kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63			0,45	
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
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
<b>kopā:</b>		<b>348</b>	<b>15,01</b>	<b>14,59</b>	<b>38,51</b>	<b>0,475</b>	<b>0,275</b>	<b>5,211</b>	

**Launags**

Biezpiena masa	40	51	6,239	1,362	3,451		2,		7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
<b>kopā:</b>		<b>244</b>	<b>9,05</b>	<b>6,20</b>	<b>36,79</b>	<b>0</b>	<b>7,000</b>	<b>2,153</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>802</b>	<b>30,56</b>	<b>28,09</b>	<b>103,96</b>	<b>0,595</b>	<b>9,895</b>	<b>9,568</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

**Brokastis**

Piena zupa ar rīsiem	120	72	3,218	1,727	11,038	0,12	1,2	0,109	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Kūpināta gaļa	15	17	1,77	1,05	0,015				
<b>kopā:</b>		<b>172</b>	<b>6,28</b>	<b>7,10</b>	<b>20,87</b>	<b>0,120</b>	<b>1,200</b>	<b>1,009</b>	

**Pusdienas**

Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	120	95	7,824	3,481	7,29	0,12		2,655	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	40	22	0,533	1,278	2,07	0,04	0,4	1,2	
Jogurta krēms	30	66	1,298	4,502	4,958		2,7		7
Zemeņu un ābolu mērce	70	44	0,363	0,289	9,621		4,9	1,061	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>280</b>	<b>11,78</b>	<b>9,87</b>	<b>34,17</b>	<b>0,160</b>	<b>8,000</b>	<b>6,016</b>	

**Launags**

Vārīta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,28		1,19	1
Siera mērce ar ķiploku	30	67	3,836	5,6	0,353	0,015		0,01	1;7
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>334</b>	<b>10,81</b>	<b>12,13</b>	<b>41,39</b>	<b>0,295</b>	<b>0</b>	<b>2,400</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>786</b>	<b>28,87</b>	<b>29,10</b>	<b>96,44</b>	<b>0,575</b>	<b>9,200</b>	<b>9,425</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas masa bērnu aprūpē  
*[Paraksts]*  
Agnese Voicēhovska