



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 1-2

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

	pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>Brokastis</b>										
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					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopā:</b>		<b>209</b>	<b>8,71</b>	<b>7,23</b>	<b>27,38</b>	<b>0,120</b>	<b>0,120</b>	<b>1,842</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	49	2,649	1,527	5,981	0,12		0,692		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Cūkgāļas gulašs	50	102	5,88	7,773	2,254	0,052		0,124	1;7	
Vārīti griķi	70	77	1,732	0,37	16,771	0,07		0,739		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0,71	2,098	2,542	0,05	0,5	1,444		
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	
<b>kopā:</b>		<b>324</b>	<b>12,84</b>	<b>13,08</b>	<b>38,10</b>	<b>0,292</b>	<b>0,500</b>	<b>4,273</b>		

<b>Launags</b>										
Kartupeļu un gaļas sacepums	80	91	2,823	4,04	10,632	0,155		1,583	7;9	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
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>194</b>	<b>4,32</b>	<b>7,15</b>	<b>27,22</b>	<b>0,155</b>	<b>0</b>	<b>3,683</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>727</b>	<b>25,87</b>	<b>27,45</b>	<b>92,69</b>	<b>0,567</b>	<b>0,620</b>	<b>9,798</b>		

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>Brokastis</b>										
Prosas biezputra	100	90	3,759	2,005	14,313	0,1	0,5	0,589	7	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012					
<b>kopā:</b>		<b>168</b>	<b>5,08</b>	<b>4,88</b>	<b>26,07</b>	<b>0,100</b>	<b>0,500</b>	<b>1,159</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Maltas cūkgāļas šņicele	40	111	6,142	7,293	5,22	0,04		0,315	1;11;3;7	
Vārīti kartupeļi	70	52	1,484	0,074	10,982	0,07		1,558		
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24		
Kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63			0,45		
Burkāni	15	4	0,15	0,03	0,72			0,54		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Jogurta un zemeņu kokteilis	120	94	3,6	1,968	15,198		6,	0,48	7	
Ūdens ar citronu	120	2	0,042	0,036	0,192					
<b>kopā:</b>		<b>354</b>	<b>13,10</b>	<b>16,76</b>	<b>37,11</b>	<b>0,275</b>	<b>6,250</b>	<b>3,595</b>		

<b>Launags</b>										
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	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
Siers	20	68	4,96	5,36					7	
<b>kopā:</b>		<b>208</b>	<b>9,46</b>	<b>9,76</b>	<b>20,77</b>	<b>0,120</b>	<b>1,200</b>	<b>1,009</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>730</b>	<b>27,64</b>	<b>31,40</b>	<b>83,95</b>	<b>0,495</b>	<b>7,950</b>	<b>5,763</b>		

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	120	91	4,233	1,845	14,235	0,12	0,12	0,015	1;7	
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,1		0,5	0,133		
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>182</b>	<b>5,62</b>	<b>6,28</b>	<b>25,17</b>	<b>0,120</b>	<b>0,620</b>	<b>1,048</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Solanka	120	125	5,573	8,951	5,444	0,12	0,12	0,691	1	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Kāpostu sautējums ar maļu cūkgaļu un rīsiem	110	102	6,864	5,538	6,179	0,121		2,136		
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3		1,267	7	

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>335</b>	<b>15,38</b>	<b>18,08</b>	<b>26,93</b>	<b>0,541</b>	<b>0,120</b>	<b>5,338</b>	

#### Launags

Citronu biezpienkrēms	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Zāļu tēja	120	2	0,037	0,073	0,012				
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2	
<b>kopā:</b>		<b>235</b>	<b>8,10</b>	<b>7,24</b>	<b>33,20</b>	<b>0</b>	<b>5,300</b>	<b>2,194</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>751</b>	<b>29,10</b>	<b>31,60</b>	<b>85,31</b>	<b>0,661</b>	<b>6,040</b>	<b>8,580</b>	

	ceturttdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	--------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

#### Brokastis

Vārtas olas	50	78	6,45	5,6	0,35					3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011		7
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>234</b>	<b>9,37</b>	<b>16,78</b>	<b>10,88</b>	<b>0,030</b>	<b>0,030</b>	<b>0,871</b>		

#### Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	120	40	1,011	1,328	5,917	0,12	0,36	1,774		9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Dārzeņu kotlete	50	123	3,686	6,966	11,058	0,522		1,092		1;10;11;3;7
Vārta pasta - makaroni	70	139	0,392	2,17	25,2	0,28		1,19		1
Sarkanā mērce	20	14	0,239	0,621	1,746	0,02	0,02	0,172		9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2		
Kālis	15	2	0,225	0,03	0,33			0,15		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
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>399</b>	<b>8,05</b>	<b>13,51</b>	<b>56,33</b>	<b>0,942</b>	<b>0,380</b>	<b>6,572</b>		

#### Launags

Ievārījuma uzpūtenis	40	34	0,51	0,058	8,366		2,	0,004		1
Piens	200	96	6,4	4,	9,					7
Āboli	60	32	0,18	0,36	6,84			1,2		
<b>kopā:</b>		<b>163</b>	<b>7,09</b>	<b>4,42</b>	<b>24,21</b>	<b>0</b>	<b>2,000</b>	<b>1,204</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>796</b>	<b>24,52</b>	<b>34,70</b>	<b>91,42</b>	<b>0,972</b>	<b>2,410</b>	<b>8,647</b>		

	piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
--	-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

#### Brokastis

Četru graudu pārslu putra	120	112	5,376	8,256	16,272	0,12	0,24	2,15		1;7
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22					7
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>234</b>	<b>6,73</b>	<b>16,78</b>	<b>26,32</b>	<b>0,120</b>	<b>0,240</b>	<b>3,050</b>		

#### Pusdienas

Zivju zupa	100	28	3,042	0,205	3,499	0,1		1,564		4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135					7
Plovs ar vistas gaļu	120	209	8,091	6,688	28,602	0,48		1,423		
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,112	3,577	0,18	0,9	2,009		
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>345</b>	<b>13,58</b>	<b>11,32</b>	<b>46,05</b>	<b>0,760</b>	<b>0,900</b>	<b>6,096</b>		

#### Launags

Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5			7
Banāni blenderēti	50	39	0,55	0,1	8,9			0,72		
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57		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>182</b>	<b>9,59</b>	<b>6,32</b>	<b>21,16</b>	<b>0</b>	<b>2,500</b>	<b>1,290</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>762</b>	<b>29,90</b>	<b>34,42</b>	<b>93,53</b>	<b>0,880</b>	<b>3,640</b>	<b>10,436</b>		

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsu bērnu aprūpē  
*[Paraksts]*  
Agnese Voicehovska