



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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 | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|------------------------------|------------------------|-------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|
| Brokastis | | | | | | | | | | |
| Prosas biezputra | 150 | 179 | 6,976 | 3,539 | 30,112 | 0,15 | 0,15 | 1,402 | 7 | |
| Ievārījums | 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 | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 259 | 8,96 | 6,52 | 41,25 | 0,150 | 0,150 | 2,272 | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Dārzenu un sakņu siera zupa | 150 | 146 | 5,217 | 10,279 | 7,846 | 0,3 | | 2,917 | 7;9 | |
| Cūkgājas strogonovs | 70 | 157 | 8,469 | 12,138 | 3,418 | 0,214 | | 0,166 | 1;7 | |
| Vārīta pasta - makaroni | 100 | 199 | 0,56 | 3,1 | 36, | 0,4 | | 1,7 | 1 | |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 70 | 25 | 1,009 | 1,602 | 0,897 | 0,07 | 0,21 | 1,49 | | |
| Ūdens ar apelsīniem | 150 | 3 | 0,075 | 0,015 | 0,622 | | | 0,18 | | |
| kopā: | | 530 | 15,33 | 27,13 | 48,78 | 0,984 | 0,210 | 6,453 | | |
| Launags | | | | | | | | | | |
| Karstmaize ar sieru | 60 | 225 | 8,82 | 13,88 | 15,9 | | | 1,05 | 1;10;3;7 | |
| Āboli | 100 | 54 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | | | 2, | | |
| Zāļu tēja | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 281 | 9,17 | 14,57 | 27,31 | 0 | 0 | 3,050 | | |
| Diena kopā: | | 1070 | 33,45 | 48,23 | 117,35 | 1,134 | 0,360 | 11,775 | | |

| | otrdiena, 14.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|----------|
| Brokastis | | | | | | | | | | |
| Kukurūzas putra | 150 | 135 | 6,362 | 3,06 | 21,579 | 1,2 | 3, | 1,833 | 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 | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 232 | 7,83 | 7,54 | 33,61 | 1,200 | 4,000 | 2,999 | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Skābu kāpostu zupa | 150 | 68 | 2,11 | 4,422 | 4,645 | 0,15 | 3, | 1,516 | | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 | |
| Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem | 70 | 117 | 7,058 | 8,634 | 2,885 | 0,07 | | 0,65 | | |
| Vārīti griķi | 120 | 133 | 2,97 | 0,634 | 28,75 | 0,12 | | 1,267 | | |
| Biešu salāti ar eļļu | 70 | 50 | 1,047 | 2,173 | 6,53 | 0,14 | 0,7 | 1,74 | | |
| Ūdens ar brūklenēm | 150 | 3 | 0,022 | 0,038 | 0,465 | | | 0,218 | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 | |
| kopā: | | 432 | 15,06 | 17,18 | 53,45 | 0,480 | 3,700 | 6,491 | | |
| Launags | | | | | | | | | | |
| Biezpiens ar krējumu | 70 | 75 | 12,152 | 1,715 | 2,709 | | | | 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 | 100 | 54 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | | | 2, | | |
| Zāļu tēja | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 236 | 14,64 | 8,64 | 23,81 | 0 | 0 | 2,860 | | |
| Diena kopā: | | 900 | 37,52 | 33,36 | 110,87 | 1,680 | 7,700 | 12,350 | | |

| | trešdiena, 15.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|-----------------------|------------------------|------------|-------------|--------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|----------|
| Brokastis | | | | | | | | | | |
| Auzu pārslu putra | 150 | 140 | 6,652 | 3,975 | 19,642 | 0,15 | 0,15 | 1,215 | 1;7 | |
| Ievārījums | 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 | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 247 | 8,10 | 9,23 | 33,42 | 0,150 | 0,150 | 2,115 | | |
| Pusdienas | | | | | | | | | | |
| Dārzenu risotto | 170 | 209 | 3,582 | 9,097 | 28,366 | 1,36 | | 3,138 | 9 | |
| Kāposti | 20 | 5 | 0,28 | 0,04 | 0,84 | | | 0,6 | | |
| Vārītas bietes | 20 | 8 | 0,3 | 0,02 | 1,68 | | | 0,5 | | |
| Burkāni | 20 | 5 | 0,2 | 0,04 | 0,96 | | | 0,72 | | |
| Zajumu un eļļas mērce | 5 | 31 | 0,036 | 3,357 | 0,333 | 0,075 | 0,275 | 0,032 | | |
| Flamerī krēms | 40 | 82 | 1,664 | 6,606 | 3,828 | 0,02 | 0,82 | 0,003 | 1;7 | |
| Jāņogu ķīselis | 80 | 45 | 0,173 | 0,031 | 10,67 | | 8, | 0,504 | | |
| Ūdens ar citronu | 150 | 3 | 0,052 | 0,045 | 0,24 | | | | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---|
| kopā: | | 439 | 8,01 | 19,52 | 56,96 | 1,455 | 9,095 | 6,597 | |
| 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: | | 869 | 22,25 | 35,91 | 114,21 | 1,605 | 9,245 | 9,282 | |

| | ceturtdiena, 16.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| Brokastis | | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar makaroniem | 150 | 89 | 4,264 | 2,115 | 13,411 | 0,15 | 1,5 | 0,382 | 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: | | 187 | 5,57 | 8,09 | 23,32 | 0,150 | 1,500 | 1,282 | | |

| | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|--|
| Pusdiēnas | | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 150 | 77 | 2,322 | 3,945 | 7,91 | 0,6 | | 2,129 | 1;3;9 | |
| Krējums skābs | 10 | 20 | 0,26 | 2, | 0,27 | | | | 7 | |
| Cepta vistas gaļa | 50 | 124 | 10,872 | 8,157 | 1,034 | 0,05 | | 0,078 | | |
| Kartupeļu biežputra | 120 | 101 | 3,248 | 1,143 | 18,974 | 0,12 | | 2,52 | 7 | |
| Burkānu salāti ar eļļu | 60 | 44 | 0,558 | 3,112 | 3,577 | 0,18 | 0,9 | 2,009 | | |
| Ūdens ar apelsīniem | 150 | 3 | 0,075 | 0,015 | 0,622 | | | 0,18 | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1 | |
| kopā: | | 421 | 19,06 | 18,65 | 42,43 | 0,950 | 0,900 | 8,016 | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------|--|
| Launags | | | | | | | | | | |
| Biezpiena plācenītis | 80 | 180 | 14,389 | 5,241 | 18,526 | | 7,2 | 0,017 | 1;3;7 | |
| Ievārījums | 20 | 28 | 0,2 | 0,02 | 7,8 | | | | | |
| Āboli | 100 | 54 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | | | 2, | | |
| Zāļu tēja | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 264 | 14,94 | 5,95 | 37,74 | 0 | 7,200 | 2,017 | | |
| Diena kopā: | | 873 | 39,56 | 32,70 | 103,49 | 1,100 | 9,600 | 11,315 | | |

| | piektdiena, 17.janvāris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvi elas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvi las | Alerģēni |
|--------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|----------------------------|--------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|-----------------|
| Brokastis | | | | | | | | | | |
| Trīs graudu pārslu putra | 150 | 131 | 5,76 | 2,748 | 19,664 | 0,15 | 0,3 | 2,88 | 1;7 | |
| Ievārījums | 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 | 150 | 3 | 0,047 | 0,092 | 0,014 | | | | | |
| kopā: | | 229 | 8,03 | 6,61 | 33,13 | 0,150 | 0,300 | 3,740 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|--------------|-----------|--|
| Pusdiēnas | | | | | | | | | | |
| Zivju zupa ar zivju frikadelēm | 150 | 61 | 4,896 | 1,529 | 6,78 | 0,172 | | 2,053 | 1;3;4;7;9 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7 | |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 150 | 330 | 8,938 | 14,96 | 34,606 | 0,51 | | 2,794 | 1;9 | |
| Ķīnas kāposti | 20 | 3 | 0,3 | 0,04 | 0,44 | | | 0,2 | | |
| Baltie redisi | 15 | 2 | 0,165 | 0,015 | 0,315 | | | 0,24 | | |
| Burkāni | 20 | 5 | 0,2 | 0,04 | 0,96 | | | 0,72 | | |
| 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 citronu | 150 | 3 | 0,052 | 0,045 | 0,24 | | | | | |
| kopā: | | 476 | 16,53 | 18,91 | 53,65 | 0,682 | 0 | 7,107 | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----|------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---|--|
| 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 pudīnš | 30 | 43 | 1,528 | 1,987 | 4,827 | | 3, | 0,365 | 7 | |
| Piens | 150 | 72 | 4,8 | 3, | 6,75 | | | | 7 | |
| Āboli | 100 | 54 | 0,3 | 0,6 | 11,4 | | | 2, | | |
| kopā: | | 232 | 8,46 | 8,47 | 30,20 | 0 | 3,000 | 3,235 | | |
| Diena kopā: | | 937 | 33,02 | 33,98 | 116,99 | 0,832 | 3,300 | 14,082 | | |

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhoviča