



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122	0,15	0,75	0,336	7	
Ievārijums	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		236	6,43	6,67	37,86	0,150	0,750	1,236		

Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7;9	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218		
kopā:		433	15,52	17,91	51,92	0,480	0,700	8,018		

Launags										
Biezpiena sacepums	70	112	13,94	2,261	8,648		2,1	0,029	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		208	14,81	6,95	20,60	0	2,100	2,029		
Diena kopā:		878	36,76	31,53	110,38	0,630	3,550	11,283		

	otrdiena, 21.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	
Ievārijums	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		

Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Pasta ar spinātiem un sieru	150	258	9,644	13,702	24,078	0,15		2,107	1;3;7;9	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ķīnas 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	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
kopā:		423	13,40	21,26	44,09	0,305	0,700	6,705		

Launags										
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	
kopā:		391	11,07	10,91	63,43	0,448	6,412	0,223		
Diena kopā:		1043	32,49	38,77	140,65	0,903	7,412	10,668		

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	80	139	8,429	10,536	1,965	0,08		0,021	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		244	12,99	13,66	16,13	0,200	0	2,340		

Pusdienas										
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	50	133	8,779	9,313	3,53	0,05		0,199	1;3	
Kartupeļu biežputra	120	101	3,248	1,143	18,974	0,12		2,52	7	
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0,86	1,92	3,865	0,25		1,056	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:		389	17,98	16,09	41,60	0,581	0	5,908	
Launags									
Rauga pankūka	100	236	6,143	8,264	33,695		0,5	0,047	1;3;7
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		307	6,59	8,97	49,01	0	0,500	2,047	
Diena kopā:		940	37,56	38,72	106,74	0,781	0,500	10,295	

	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezputra	150	115	5,272	2,254	18,175	0,15	0,15	0,02	1;7	
Kaņēlcukurs	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		233	7,57	7,76	32,30	0,150	2,650	2,208		

Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4,959	6,878	1,568	0,24		0,519		
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12		0,554		
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	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
kopā:		429	18,41	16,82	50,16	0,585	0,275	5,994		

Launags										
Biezpiena masa	50	64	7,798	1,703	4,314		2,5		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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		257	10,62	6,56	37,65	0	7,500	2,153		
Diena kopā:		919	36,59	31,14	120,11	0,735	10,425	10,355		

	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	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					
kopā:		190	7,08	7,53	23,63	0,150	1,500	1,036		

Pusdienas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	150	118	9,78	4,351	9,112	0,15		3,319		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0,666	1,598	2,587	0,05	0,5	1,5		
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	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
kopā:		310	13,88	11,07	36,56	0,200	8,100	6,980		

Launags										
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1	
Siera mērce ar ķiploku	30	67	3,836	5,6	0,353	0,015		0,01	1;7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
kopā:		455	11,21	13,92	63,95	0,495	0	4,050		
Diena kopā:		955	32,17	32,52	124,14	0,845	9,600	12,066		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska