



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Papildus 3x nedēļa 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	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6,652	3,975	19,642	0,15	0,15	1,215	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		238	10,05	8,04	31,31	0,150	0,150	2,085		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Cūkgāļas gulašs	60	123	7,056	9,328	2,705	0,063		0,148	1;7	
Vārti 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		
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:		425	16,20	16,13	53,13	0,403	0,700	5,620		

Launags										
Kartupeļu un gaļas sacepums	100	114	3,529	5,05	13,29	0,194		1,978	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	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		239	5,15	8,42	34,44	0,194	0	4,878		
Diena kopā:		902	31,41	32,59	118,88	0,747	0,850	12,583		

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5,639	3,007	21,47	0,15	0,75	0,884	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		213	6,97	5,90	33,23	0,150	0,750	1,454		

Pusdienas										
Maltas cūkgāļas šnicele	50	139	7,677	9,116	6,525	0,05		0,394	1;11;3;7	
Vārti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Piena mērce ar baziliku	40	44	1,298	2,806	3,579	0,16		0,011	7	
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4		
Kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63			0,45		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	118	4,5	2,46	18,998		7,5	0,6	7	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		447	16,81	19,16	50,80	0,335	7,750	5,427		

Launags										
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	3	22	0,018	2,475	0,132				7	
Siers	20	68	4,96	5,36					7	
kopā:		226	10,26	10,19	23,53	0,150	1,500	1,036		
Diena kopā:		887	34,05	35,26	107,55	0,635	10,000	7,917		

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	150	114	5,291	2,306	17,793	0,15	0,15	0,019	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	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		205	6,69	6,76	28,73	0,150	0,650	1,052		

Pusdienas										
Sojanka	150	156	6,966	11,189	6,804	0,15	0,15	0,863	1	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	150	140	9,361	7,552	8,426	0,165		2,913		
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3		1,267	7	

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:		404	19,29	22,34	30,67	0,615	0,150	6,323	

Launags

Citronu biezpienkāms	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	150	3	0,047	0,092	0,014				
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		257	8,23	7,50	37,77	0	5,300	2,994	
Diena kopā:		865	34,20	36,59	97,16	0,765	6,100	10,369	

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

Brokastis

Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3
Skābā krējuma ķīpoku mērce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011	7
Seklu 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:		235	9,38	16,80	10,88	0,030	0,030	0,871	

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
Dārzeņu kotlete	50	123	3,686	6,966	11,058	0,522		1,092	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0,672	3,72	43,2	0,48		2,04	1
Sarkanā mērce	40	27	0,477	1,242	3,491	0,04	0,04	0,345	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	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
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	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		524	8,98	16,04	77,87	1,192	0,490	8,182	

Launags

Ievārijuma uzpūtenis	40	34	0,51	0,058	8,366		2,	0,004	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		184	7,21	4,66	28,77	0	2,000	2,004	
Diena kopā:		943	25,57	37,49	117,51	1,222	2,520	11,057	

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

Brokastis

Četrus graudu pārslu putra	150	139	6,72	10,32	20,339	0,15	0,3	2,688	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	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		263	8,09	18,86	30,39	0,150	0,300	3,588	

Pusdienas

Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10,114	8,36	35,752	0,6		1,779	
Burkānu salāti ar eļļu	70	52	0,651	3,63	4,173	0,21	1,05	2,344	
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:		420	17,23	13,62	55,59	0,960	1,050	7,569	

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	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		183	9,60	6,34	21,16	0	2,500	1,290	
Diena kopā:		865	34,91	38,82	107,14	1,110	3,850	12,447	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska