



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6 PO

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 biezputra bez piena	150	155	1,658	1,92	32,782	0,75			0,315	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
<b>kopā:</b>		<b>250</b>	<b>3,37</b>	<b>2,14</b>	<b>53,42</b>	<b>0,750</b>	<b>0</b>	<b>0,755</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15			3,101	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09			0,836	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12			1,267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8		2,311	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465				0,218	
<b>kopā:</b>		<b>473</b>	<b>16,67</b>	<b>18,51</b>	<b>59,06</b>	<b>0,440</b>	<b>0,800</b>	<b>8,173</b>		
<b>Launags</b>										
Cepti kartupeļi	200	255	5,2	8,494	38,48	0,2			5,46	
Āboli	100	55	0,5	0,3	12,4				3,3	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
<b>kopā:</b>		<b>313</b>	<b>5,75</b>	<b>8,89</b>	<b>50,89</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>8,760</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1036</b>	<b>25,78</b>	<b>29,54</b>	<b>163,37</b>	<b>1,390</b>	<b>0,800</b>	<b>17,688</b>		

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra bez piena	200	217	3,38	3,384	41,519	0,2	0,4		3,84	1
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
<b>kopā:</b>		<b>312</b>	<b>5,09</b>	<b>3,61</b>	<b>62,15</b>	<b>0,200</b>	<b>0,400</b>	<b>4,280</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45		2,217	9
Rīsi ar dārzeņiem	250	284	4,927	8,103	48,009	2,675			2,779	
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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
<b>kopā:</b>		<b>506</b>	<b>8,40</b>	<b>19,00</b>	<b>74,84</b>	<b>2,835</b>	<b>0,950</b>	<b>6,719</b>		
<b>Launags</b>										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Vārīta vistas gaļa	50	97	10,802	5,716	0,034	0,05			0,013	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
<b>kopā:</b>		<b>233</b>	<b>12,72</b>	<b>6,56</b>	<b>28,17</b>	<b>0,050</b>	<b>0</b>	<b>2,453</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1051</b>	<b>26,21</b>	<b>29,16</b>	<b>165,16</b>	<b>3,085</b>	<b>1,350</b>	<b>13,452</b>		

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Prošas biezputra bez piena	150	161	2,478	2,7	31,632	0,75			0,912	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
<b>kopā:</b>		<b>256</b>	<b>4,19</b>	<b>2,92</b>	<b>52,27</b>	<b>0,750</b>	<b>0</b>	<b>1,352</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,214			1,378	1;9
Vistas gaļas kotlete bez olas	80	160	10,987	11,023	3,654	0,08			0,122	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12			2,671	
Baltā mērce	50	35	0,06	0,681	7,281	0,05			0,001	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8		1,989	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
<b>kopā:</b>		<b>495</b>	<b>20,65</b>	<b>17,67</b>	<b>60,60</b>	<b>0,624</b>	<b>0,800</b>	<b>6,601</b>		
<b>Launags</b>										
Banānu griķu pankūka	100	261	3,661	9,091	40,339	0,1			2,006	
Ievārījums	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				
<b>kopā:</b>		<b>331</b>	<b>4,11</b>	<b>9,79</b>	<b>55,65</b>	<b>0,100</b>	<b>0</b>	<b>4,006</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1082</b>	<b>28,94</b>	<b>30,38</b>	<b>168,52</b>	<b>1,474</b>	<b>0,800</b>	<b>11,959</b>	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā biezputra bez piena	200	261	4,815	3,015	52,805	0,2	0,2	0,045	1
Kaņēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>360</b>	<b>6,54</b>	<b>3,24</b>	<b>74,01</b>	<b>0,200</b>	<b>2,700</b>	<b>1,813</b>	
<b>Pusdiēnas</b>									
Laša zupa ar dārzeņiem	220	145	12,125	7,295	7,369	0,22		3,489	4
Maltās gaļas tomātu mērce	100	147	8,264	11,464	2,614	0,4		0,865	
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	
Zajumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18	
<b>kopā:</b>		<b>503</b>	<b>23,76</b>	<b>25,80</b>	<b>43,71</b>	<b>0,890</b>	<b>0,550</b>	<b>6,383</b>	
<b>Launags</b>									
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	30	26	0,371	0,171	5,799		3,	0,367	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
<b>kopā:</b>		<b>206</b>	<b>2,30</b>	<b>0,49</b>	<b>46,18</b>	<b>0</b>	<b>8,000</b>	<b>1,800</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1069</b>	<b>32,59</b>	<b>29,52</b>	<b>163,89</b>	<b>1,090</b>	<b>11,250</b>	<b>9,996</b>	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu biezputra bez piena	200	250	5,17	5,18	45,72	0,2		2,16	1
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
<b>kopā:</b>		<b>342</b>	<b>6,83</b>	<b>5,31</b>	<b>66,34</b>	<b>0,200</b>	<b>0</b>	<b>2,600</b>	
<b>Pusdiēnas</b>									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	158	13,04	5,801	12,15	0,2		4,425	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1,066	2,557	4,139	0,08	0,8	2,4	
Sēklu maisījums	10	58	2,139	5,26	0,743			0,716	11
Mannā biezputra bez piena	80	104	1,926	1,206	21,122	0,08	0,08	0,018	1
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				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
<b>kopā:</b>		<b>488</b>	<b>20,15</b>	<b>15,28</b>	<b>64,74</b>	<b>0,360</b>	<b>5,780</b>	<b>9,060</b>	
<b>Launags</b>									
Griķi ar dārzeņiem	150	188	3,298	8,148	25,371	0,243		2,835	
Āboli	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>3,86</b>	<b>8,57</b>	<b>37,79</b>	<b>0,243</b>	<b>0</b>	<b>6,135</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1078</b>	<b>30,84</b>	<b>29,16</b>	<b>168,87</b>	<b>0,803</b>	<b>5,780</b>	<b>17,795</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Sales sākumskolas māsa bērnu aprūpē  
Agnese Voicēhovska