



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 PO

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	Alerģēni
Brokastis										
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	
Vegāniskais siera smērīnš	20	6		4,6	1,6				0,36	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		255	3,37	6,74	55,02	0,750	0	1,115		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,312	1,909	7,476	0,15			0,865	
Cūkgaļas gulašs	70	140	7,874	10,934	2,766	0,07			0,208	
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	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465				0,218	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		459	16,73	16,57	59,74	0,410	0,700	5,020		
Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15			4,095	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		326	5,81	7,18	56,99	0,150	0	6,535		
Diena kopā:		1041	25,90	30,50	171,75	1,310	0,700	12,670		
otrdiena, 7.janvāris										
Brokastis										
Prosas 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					
kopā:		256	4,19	2,92	52,27	0,750	0	1,352		
Pusdienas										
Cūkgaļas kotlete	60	192	11,453	13,895	5,435	0,072			0,019	
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12			2,671	
Baltā mērce	50	38	0,063	0,705	7,97	0,05				
Baltie redisi	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	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5		0,003	
Mannā biezputra bez piena	70	91	1,685	1,055	18,482	0,07	0,07		0,016	1
Zemeņu mērce	50	26	0,321	0,16	5,502		2,5		0,664	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		614	18,42	25,22	76,07	0,322	3,070	5,563		
Launags										
Rīsu zupa bez piena	150	66	0,715	0,794	13,876	0,15			0,136	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		144	2,28	0,91	30,60	0,150	0	0,576		
Diena kopā:		1013	24,88	29,06	158,94	1,222	3,070	7,491		
trešdiena, 8.janvāris										
Brokastis										
Mannā biezputra bez piena	150	196	3,611	2,261	39,603	0,15	0,15		0,034	1
Zemeņu mērce	10	5	0,064	0,032	1,1		0,5		0,133	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		282	5,28	2,51	57,44	0,150	0,650	0,607		
Pusdienas										
Sojanka	200	208	9,289	14,918	9,073	0,2	0,2		1,151	1
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	150	140	9,361	7,552	8,426	0,165			2,913	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6		1,492	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0,075	0,015	0,622				0,18	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		471	21,18	24,47	40,44	0,485	0,800	6,176		
Launags										
Rīsu biezputra bez piena	80	83	0,884	1,024	17,484	0,4			0,168	

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:		238	1,55	1,82	52,54	0,400	5,000	3,161	
Diena kopā:		991	28,02	28,79	150,42	1,035	6,450	9,944	

ceturtā diena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	170	182	2,808	3,06	35,85	0,85		1,034	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vegāniskais siers smēriņš	20	6		4,6	1,6			0,36	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		283	4,52	7,88	58,08	0,850	0	1,834	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	80	137	4,317	7,487	12,816	0,812		1,819	
Vārīti griķi	120	133	2,97	0,634	28,75	0,12		1,267	
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	
Eljas 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 brūklenēm	150	3	0,022	0,038	0,465			0,218	
kopā:		520	11,49	20,32	72,13	1,132	0,990	7,479	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	40	34	0,51	0,058	8,366		2,	0,004	1
Rīsu dzēriens	150	92	0,15	2,1	18,				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vārīta vistas gaļa	30	58	6,481	3,43	0,021	0,03		0,008	
kopā:		263	8,70	5,71	43,11	0,030	2,000	0,452	
Diena kopā:		1065	24,71	33,91	173,32	2,012	2,990	9,765	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra bez piena	200	219	4,02	13,08	41,519	0,2	0,4	3,584	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				
kopā:		314	5,73	13,30	62,15	0,200	0,400	4,024	

Pusdienas									
Zivju zupa	200	57	6,083	0,409	6,998	0,2		3,128	4;9
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13,485	11,146	47,669	0,8		2,372	
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		544	21,92	15,87	76,40	1,240	1,200	8,618	

Launags									
Rīsu biezputra bez piena	100	103	1,105	1,28	21,855	0,5		0,21	
Banāni blenderēti	50	39	0,55	0,1	8,9			0,72	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014				
kopā:		224	3,26	1,59	47,49	0,500	0	1,370	
Diena kopā:		1082	30,91	30,76	186,04	1,940	1,600	14,012	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicikovska