



Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

	pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	200	214	3,304	3,6	42,176	1,			1,216	
levārijums	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:		309	5,01	3,82	62,81	1,000	0	1,656		

Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2			3,847	9
Cūkgaļas strogonovs	100	146	10,932	10,356	2,156	0,1			0,232	
Vārīti rīsi	120	136	2,693	0,238	30,769	0,12			0,554	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24		1,703	
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:		483	19,14	16,88	61,42	0,500	0,240	6,956		

Launags										
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
Vārīta vistas gaļa	70	136	15,122	8,003	0,048	0,07			0,019	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4				2,	
Zāļu tēja	150	3	0,047	0,092	0,014					
kopā:		271	17,03	8,82	28,18	0,070	0	2,459		
Diena kopā:		1063	41,18	29,52	152,41	1,570	0,240	11,071		

	otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas biezputra bez piena	150	147	2,649	2,394	29,403	0,75			1,974	
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:		233	4,32	2,64	47,24	0,750	0,500	2,547		

Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,		1,516	
Sautēta cūkgaļa 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	
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72				0,44	
kopā:		449	14,77	16,02	60,00	0,480	3,700	5,831		

Launags										
Banānu griķu pankūka	120	313	4,393	10,909	48,407	0,12			2,408	
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:		384	4,84	11,61	63,72	0,120	0	4,408		
Diena kopā:		1065	23,93	30,27	170,95	1,350	4,200	12,786		

	trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu biezputra bez piena	170	213	4,394	4,403	38,862	0,17			1,836	1
levārijums	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:		308	6,10	4,63	59,50	0,170	0	2,276		

Pusdienas										
Dārzeņu risotto	200	246	4,214	10,702	33,372	1,6			3,692	9
Kāposti	20	5	0,28	0,04	0,84				0,6	
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26				0,375	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96				0,72	
Zajumu un eļļas mērce	13	81	0,094	8,728	0,866	0,195	0,715		0,084	

Rīsu biezputra bez piena	60	62	0,663	0,768	13,113	0,3		0,126	
Jāņogu ķīselis	70	39	0,151	0,027	9,336		7,	0,441	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
kopā:		525	7,44	20,49	76,71	2,095	7,715	6,478	

Launags									
Mango un rīsu dzēriena kokteilis	150	93	0,27	1,77	19,5				
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44	
Vārīta vistas gaļa	40	78	8,641	4,573	0,028	0,04		0,011	
kopā:		249	10,47	6,46	36,25	0,040	0	0,451	
Diena kopā:		1081	24,01	31,57	172,45	2,305	7,715	9,205	

	ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
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		

Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	134	7,676	9,396	4,684	0,15		1,311		
Cūkgājas kotlete	50	160	9,544	11,579	4,529	0,06		0,016		
Vārīti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Sarkanā mērce	40	22	0,287	1,152	2,566	0,04	0,04	0,275	9	
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		
Rīsu galetes	20	78	1,56	0,12	16,72			0,44		
kopā:		531	22,24	25,50	51,52	0,550	0,940	6,902		

Launags										
Banānu griķu pankūka	70	183	2,563	6,364	28,237	0,07		1,404		
ļavārijums	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:		253	3,01	7,07	43,55	0,070	0	3,404		
Diena kopā:		928	27,53	33,48	125,67	0,770	0,940	10,882		

	piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra bez piena	170	184	2,873	2,876	35,291	0,17	0,34	3,264	1	
ļavārijums	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:		279	4,58	3,10	55,93	0,170	0,340	3,704		

Pusdienas										
Zivju zupa	150	43	4,563	0,307	5,249	0,15		2,346	4,9	
Kartupeļu un maltas cūkgājas sautējums	170	241	11,102	17,349	10,144	0,17	0,034	4,019	9	
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2		
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
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 citronu	150	3	0,052	0,045	0,24					
kopā:		456	17,95	26,92	34,61	0,330	0,534	7,968		

Launags										
Rīsu galetes	40	156	3,12	0,24	33,44			0,88		
Rīsu piena kokteilis ar zemenēm un banāniem	150	95	0,704	1,443	19,418			1,008		
kopā:		251	3,82	1,68	52,86	0	0	1,888		
Diena kopā:		987	26,36	31,70	143,40	0,500	0,874	13,560		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska