



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Programmas izvērtējums pēc darbības laika										
pirmdiena, 12.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		195	6.72	5.90	29.35	0.120	0.120	1.872		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	74	4.116	4.507	4.213	0.48		1.174		
Maltas cūkgaļas mērce	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7	
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845		
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7.	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		328	14.30	12.35	39.13	0.860	0	4.976		
Launags										
Vārīta pasta - makaroni	80	159	0.448	2.48	28.8	0.32		1.36	1.	
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		257	3.40	7.79	38.20	0.480	0	3.377		
Diena kopā:		780	24.42	26.03	106.68	1.460	0.120	10.225		
otrdiena, 13.maijs										
Brokastis										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		153	10.92	6.69	11.85	0	0	0.935		
Pusdienas										
Dārzeņu sakņu sautējums	120	74	3.067	1.528	11.786	0.12		4.319		
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Kālis	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.782	7.492	10.176		2.58	0.603	1;7	
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062		
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		310	7.96	10.69	43.92	0.120	6.580	8.509		
Launags										
Rauga pankūka	70	165	4.3	5.785	23.586		0.35	0.033	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:		289	10.90	9.81	40.39	0	0.350	0.033		
Diena kopā:		752	29.77	27.18	96.16	0.120	6.930	9.477		
trešdiena, 14.maijs										
Brokastis										
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		184	6.19	6.42	25.46	0.120	0.120	0.885		
Pusdienas										
Zivju zupa	100	28	3.042	0.205	3.499	0.1		1.564	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0.05		0.078		
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323		
Piena mērce ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737		



Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		351	18.71	14.02	36.34	0.303	0.150	3.807	

Launags

Plātsmaize ar rabarberiem	50	149	2.696	6.029	20.62	0.09	7.07	0.579	1;3;7
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		194	3.31	6.16	30.63	0.090	7.070	1.479	
Diena kopā:		729	28.21	26.59	92.42	0.513	7.340	6.171	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Vāritas olas	25	37	3.082	2.45	0.252					3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007		7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66					7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		166	6.50	10.08	11.62	0.020	0.020	1.107		

Pusdienas

Biešu zupa	120	56	1.756	3.325	4.83	0.12	0.12	1.863		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Viltotais zaķis	50	103	7.286	6.852	3.077	0.05		0.261	1;3;7	
Kartupeļu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Paprika tīrīta sagriežta	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18		
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		364	14.33	17.03	37.20	0.275	0.370	6.954		

Launags

Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001		7.
Ogu ķiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		234	8.20	7.02	33.80	0	5.300	2.974		
Diena kopā:		764	29.03	34.13	82.62	0.295	5.690	11.035		

	piektdiena, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
--	----------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	120	105	4.608	2.198	15.732	0.12	0.24	2.304	1;7	
Ievārījums	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	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		203	6.01	6.56	29.46	0.120	0.240	3.204		

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	120	108	5.047	3.967	12.932	0.48		4.471	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	120	214	10.434	14.048	11.751	0.12		0.721	1;7	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	60	26	0.852	1.918	1.749	0.06	0.3	0.744		
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1.
kopā:		412	18.23	21.24	36.94	0.660	0.300	7.036		

Launags

Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	7.	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Šokolādes sviests maizītēm	5	32	0.17	3.071	0.984			0.228	7.	
kopā:		161	5.36	5.54	22.49	0.150	1.500	0.934		
Diena kopā:		776	29.61	33.35	88.89	0.930	2.040	11.174		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehova