# Nedēļas ēdienkarte

## Grupa

BD 1-2

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| pirmdiena, 6.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Rīsu pārslu putra | 120 | 109 | 3,994 | 1,795 | 19,297 | 0,12 | 0,6 | 0,269 | 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:** | | **202** | **5,96** | **6,37** | **30,52** | **0,120** | **0,600** | **1,139** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem | 120 | 71 | 4,326 | 4,54 | 3,17 | 0,12 | | 1,647 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7, |
| Cūkgaļa saldā krējuma mērcē | 70 | 133 | 7,778 | 9,758 | 3,624 | 0,14 | | 0,31 | 7;9 |
| Vārīti griķi | 70 | 77 | 1,732 | 0,37 | 16,771 | 0,07 | | 0,739 | |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | 50 | 32 | 0,71 | 2,098 | 2,542 | 0,05 | 0,5 | 1,444 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| Ūdens ar apelsīniem | 120 | 3 | 0,06 | 0,012 | 0,498 | | | 0,144 | |
| **kopā:** | | **378** | **16,46** | **18,06** | **36,78** | **0,380** | **0,500** | **5,384** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Piena zupa ar makaroniem | 120 | 71 | 3,411 | 1,692 | 10,729 | 0,12 | 1,2 | 0,306 | 1;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, |
| **kopā:** | | **168** | **5,54** | **7,10** | **20,37** | **0,120** | **1,200** | **1,166** | |
| **Diena kopā:** | | **748** | **27,95** | **31,52** | **87,67** | **0,620** | **2,300** | **7,689** | |

| otrdiena, 7.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Četru graudu pārslu putra | 100 | 93 | 4,48 | 2,128 | 13,56 | 0,1 | 0,2 | 1,792 | 1;7 |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Kliju maize | 20 | 55 | 2,42 | 0,54 | 9,46 | | | 1,16 | 1, |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Zāļu tēja | 120 | 1 | 0,016 | 0,031 | 0,005 | | | | |
| **kopā:** | | **223** | **6,98** | **10,95** | **23,47** | **0,100** | **0,200** | **2,952** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Skābeņu zupa | 120 | 61 | 1,858 | 3,156 | 6,328 | 0,48 | | 1,703 | 1;3;9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7, |
| Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | 120 | 242 | 7,122 | 9,562 | 27,572 | 0,768 | | 2,163 | 1, |
| Biešu - burkānu salāti | 50 | 23 | 0,675 | 0,565 | 3,66 | 0,1 | 0,05 | 1,415 | |
| 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:** | | **391** | **11,55** | **14,59** | **48,07** | **1,348** | **0,050** | **6,381** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Biezpiena sacepums | 60 | 109 | 10,817 | 1,509 | 12,98 | | 7,8 | 0,025 | 1;11;3;7 |
| Ievārījums | 10 | 14 | 0,1 | 0,01 | 3,9 | | | | |
| Ābols vai bumbieris | 60 | 33 | 0,3 | 0,18 | 7,44 | | | 1,98 | |
| Zāļu tēja | 120 | 1 | 0,016 | 0,031 | 0,005 | | | | |
| **kopā:** | | **157** | **11,23** | **1,73** | **24,33** | **0** | **7,800** | **2,005** | |
| **Diena kopā:** | | **771** | **29,76** | **27,27** | **95,86** | **1,448** | **8,050** | **11,338** | |

| trešdiena, 8.oktobris | Svars, g | Kcal | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | Sāls | Cukurs | Šķiedrvielas | Alergēni |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 | | | | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| Krēmsiers | 15 | 30 | 1,08 | 2,67 | 0,495 | | | | 7, |
| Zāļu tēja | 120 | 1 | 0,016 | 0,031 | 0,005 | | | | |
| **kopā:** | | **209** | **8,24** | **6,17** | **30,15** | **0,120** | **0,120** | **2,072** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Boršč̌s | 120 | 61 | 1,958 | 3,33 | 5,818 | 0,48 | 0,24 | 1,952 | |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7, |
| Kurzemes stroganovs | 70 | 127 | 6,822 | 10,157 | 2,133 | 0,28 | | 0,155 | 1;7 |
| Vārīti kartupeļi | 100 | 74 | 2,12 | 0,106 | 15,688 | 0,1 | | 2,226 | |
| Burkāni | 20 | 5 | 0,2 | 0,04 | 0,96 | | | 0,72 | |
| Ziedkāposti | 20 | 4 | 0,5 | 0,06 | 0,46 | | | 0,58 | |
| Gurķi | 20 | 2 | 0,12 | 0,04 | 0,36 | | | 0,1 | |

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

1-2. g

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7, |
| 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:** | | **379** | **14,14** | **19,04** | **36,46** | **0,860** | **0,240** | **6,833** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Kliju maize | 15 | 41 | 1,815 | 0,405 | 7,095 | | | 0,87 | 1, |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Siers | 10 | 34 | 2,48 | 2,68 | | | | | 7, |
| Ābols vai bumbieris | 60 | 33 | 0,3 | 0,18 | 7,44 | | | 1,98 | |
| Zāļu tēja | 120 | 1 | 0,016 | 0,031 | 0,005 | | | | |
| **kopā:** | | **146** | **4,64** | **7,42** | **14,76** | **0** | **0** | **2,850** | |
| **Diena kopā:** | | **734** | **27,02** | **32,63** | **81,38** | **0,980** | **0,360** | **11,755** | |

| **ceturtdiena, 9.oktobris** | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Biezpiens ar krējumu | 60 | 64 | 10,416 | 1,47 | 2,322 | | | | 7, |
| Baltmaize | 15 | 39 | 1,17 | 0,315 | 7,71 | | | 0,57 | 1, |
| Sviests | 5 | 37 | 0,03 | 4,125 | 0,22 | | | | 7, |
| Tomāti | 20 | 3 | 0,2 | 0,04 | 0,52 | | | 0,2 | |
| Zāļu tēja | 120 | 1 | 0,016 | 0,031 | 0,005 | | | | |
| **kopā:** | | **146** | **11,83** | **5,98** | **10,78** | **0** | **0** | **0,770** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Sakņu sautējums ar pupiņām | 120 | 140 | 4,967 | 5,165 | 18,08 | 0,42 | | 4,601 | |
| Ķīnas kāpostu un svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci | 50 | 18 | 0,621 | 1,236 | 1,268 | 0,001 | 0,062 | 0,605 | |
| Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu | 30 | 115 | 1,782 | 7,492 | 10,176 | | 2,58 | 0,603 | 1;7 |
| Ogu ķīselis | 80 | 79 | 0,256 | 0,082 | 18,915 | | 4, | 0,794 | |
| Rudzu maize | 20 | 52 | 1,72 | 0,28 | 10,04 | | | 1,1 | 1, |
| Ūdens ar citronu | 120 | 2 | 0,042 | 0,036 | 0,192 | | | | |
| **kopā:** | | **405** | **9,39** | **14,29** | **58,67** | **0,421** | **6,642** | **7,703** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Ābolu zemeņu uzpūtenis | 50 | 42 | 0,585 | 0,119 | 9,403 | | 2,5 | 0,237 | 1, |
| Piens | 200 | 96 | 6,4 | 4, | 9, | | | | 7, |
| Banāni | 60 | 53 | 0,72 | 0,12 | 12, | | | 1,08 | |
| **kopā:** | | **191** | **7,71** | **4,24** | **30,40** | **0** | **2,500** | **1,317** | |
| **Diena kopā:** | | **742** | **28,93** | **24,51** | **99,85** | **0,421** | **9,142** | **9,790** | |

| **piektdiena, 10.oktobris** | **Svars, g** | **Kcal** | **Olbaltumvielas** | **Tauki** | **Ogļhidrāti** | **Sāls** | **Cukurs** | **Šķiedrvielas** | **Alergēni** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Brokastis** | | | | | | | | | |
| Kukurūzas putra | 120 | 84 | 4,272 | 2,05 | 12,651 | 0,12 | 0,12 | 1,241 | 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:** | | **177** | **6,23** | **6,62** | **23,87** | **0,120** | **0,120** | **2,111** | |
| **Pusdienas** | | | | | | | | | |
| Zivju zupa | 120 | 50 | 3,425 | 2,596 | 3,299 | 0,48 | | 1,298 | 4;9 |
| Krējums skābs | 5 | 10 | 0,13 | 1, | 0,135 | | | | 7, |
| Plovs ar cūkgaļu | 120 | 242 | 9,197 | 9,943 | 28,879 | 0,48 | | 1,423 | |
| Burkāni | 15 | 4 | 0,15 | 0,03 | 0,72 | | | 0,54 | |
| Tomāti | 15 | 3 | 0,15 | 0,03 | 0,39 | | | 0,15 | |
| Gurķi | 15 | 2 | 0,09 | 0,03 | 0,27 | | | 0,075 | |
| Krējums skābs | 20 | 40 | 0,52 | 4, | 0,54 | | | | 7, |
| Rudzu maize | 10 | 26 | 0,86 | 0,14 | 5,02 | | | 0,55 | 1, |
| Ūdens ar ogām | 120 | 2 | 0,048 | 0,024 | 0,33 | | | | |
| **kopā:** | | **378** | **14,57** | **17,79** | **39,58** | **0,960** | **0** | **4,036** | |
| **Launags** | | | | | | | | | |
| Cepumi | 20 | 90 | 1,54 | 2,94 | 14,08 | | | | 1;3;7 |
| Jogurta un zemeņu kokteilis | 150 | 112 | 4,512 | 2,466 | 17,583 | | 6, | 0,624 | 7, |
| Sagriezts arbūzs vai melone | 60 | 22 | 0,36 | 0,12 | 4,98 | | | 0,12 | |
| **kopā:** | | **225** | **6,41** | **5,53** | **36,64** | **0** | **6,000** | **0,744** | |
| **Diena kopā:** | | **780** | **27,22** | **29,94** | **100,10** | **1,080** | **6,120** | **6,891** | |