



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska
Agnese Voicehovska

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

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
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.	
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:		200	5.80	8.96	23.52	0.100	0.200	2.692		

Pusdienas										
Pupiņu zupa	100	71	2.938	3.878	6.062	0.228		2.408	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7	
Vāriti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	60	44	0.77	3.122	3.124	0.18	0.9	1.731		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					
kopā:		380	13.71	16.55	43.51	0.550	0.900	6.313		

Launags										
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Klijū 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:		157	9.76	6.27	15.53	0	2.500	0.870		
Diena kopā:		737	29.28	31.79	82.56	0.650	3.600	9.875		

	otrdiena, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133		
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:		158	5.63	4.79	23.49	0.120	0.620	2.274		

Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	120	170	7.837	12.246	7.16	0.12	0.024	2.837	9.	
Kīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Eļļas citrona mērce	3	25	0.003	2.702	0.163	0.003	0.15	0.001		
Vanīlas pudiņš ar saldo krējumu	40	60	1.756	3.082	6.299		4.		7.	
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768		
Ūdens ar apelsiniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		351	12.40	18.63	32.79	0.123	7.174	6.025		

Launags										
Seklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Siers	15	51	3.72	4.02					7.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
kopā:		259	10.94	11.38	27.70	0	0	2.860		
Diena kopā:		767	28.97	34.80	83.98	0.243	7.794	11.159		

	trešdiena, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Omlete	50	64	4.874	4.276	1.164	0.2	0.05	0.013	3;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	6.29	8.79	9.62	0.200	0.050	0.783		

Pusdienas										
Škelto zirņu zupa ar gaļu	100	72	3.867	2.889	7.471	0.1		2.718	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;7	



Vāriti risi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323	
Piena mērce	20	7	0.362	0.172	1.063	0.081		0.006	1,7
Biešu salāti	40	34	0.57	2.038	3.232	0.16	0.04	0.95	
Rudzu maize	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		382	19.08	15.93	39.73	0.471	0.040	4.993	

Launags									
Mannā putra	60	45	2.116	0.922	7.117	0.06	0.06	0.008	1,7
Ogu ķiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
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:		204	4.23	5.57	33.35	0.060	4.060	1.672	
Diena kopā:		731	29.60	30.28	82.70	0.731	4.150	7.448	

ceturdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	1,7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		155	4.70	6.02	20.55	0.120	1.200	1.206	

Pusdienas									
Borščs	120	61	1.958	3.33	5.818	0.48	0.24	1.952	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	70	114	7.438	8.307	2.047	0.28		0.399	7.
Vāriti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074	
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:		357	13.99	16.16	37.12	0.980	0.540	7.751	

Launags									
Biezpiena plācenītis	50	112	8.993	3.276	11.579		4.5	0.01	1,3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		215	10.31	3.52	35.48	0	4.500	1.810	
Diena kopā:		727	29.00	25.70	93.16	1.100	6.240	10.767	

piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
---------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3.84	1.832	13.11	0.1	0.2	1.92	1,7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				7.
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				1.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		159	4.92	4.50	24.35	0.100	0.200	2.595	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	100	39	1.27	2.173	3.564	0.1		2.067	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	100	201	8.637	9.53	20.211	0.1		1.072	1,3;7;9
Baltie redisi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Kāposti	3	19	0.022	2.014	0.2	0.045	0.165	0.019	
Zaļumu un eļļas mērce	15	39	1.29	0.21	7.53			0.825	1.
Rudzu maize	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Ūdens ar apelsīniem									
kopā:		324	12.11	15.04	34.36	0.245	0.165	5.767	

Launags									
Musli	40	168	5.623	6.977	20.638		2.	2.34	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		308	12.62	11.08	39.64	0	2.000	3.240	
Diena kopā:		790	29.65	30.61	98.34	0.345	2.365	11.602	