



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

Ēdienkartē iekļautais piens vai augļi tiek nodrošināti LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		246	8.05	10.03	30.30	0.150	0.300	3.588	
Pusdienas									
Pupuņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgalas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1;7
Vārīti griķi	100	110	2.475	0.528	23.958	0.1		1.056	
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	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		447	16.62	20.11	49.47	0.685	0.900	7.647	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		183	12.88	6.96	17.26	0	3.500	0.870	
Diena kopā:		877	37.55	37.10	97.02	0.835	4.700	12.105	
otrdiena, 27.maijs									
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		179	6.70	5.31	26.65	0.150	0.650	2.584	
Pusdienas									
Kartupeļu un maltas cūkgalas sautējums	150	213	9.796	15.308	8.95	0.15	0.03	3.546	9.
Ķīnas 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	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Vanīļas 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 apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		402	14.38	22.60	34.76	0.154	7.230	6.770	
Launags									
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
kopā:		372	14.31	18.12	37.34	0	0	3.720	
Diena kopā:		954	35.39	46.03	98.75	0.304	7.880	13.074	
trešdiena, 28.maijs									
Brokastis									
Omlete	70	90	6.824	5.987	1.63	0.28	0.07	0.019	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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		172	8.24	10.51	10.09	0.280	0.070	0.789	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa ar gaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	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
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7
Biešu salāti	60	50	0.855	3.057	4.848	0.24	0.06	1.425	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		512	23.22	18.74	61.52	0.732	0.060	7.339	

Launags

Mannā putra	80	61	2.822	1.23	9.49	0.08	0.08	0.01	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		219	4.94	5.88	35.73	0.080	4.080	1.674	
Diena kopā:		902	36.40	35.13	107.34	1.092	4.210	9.802	

	ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	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:		172	5.55	6.44	23.23	0.150	1.500	1.282	

Pusdienas

Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44	
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.
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		394	15.01	17.54	42.31	1.140	0.650	9.029	

Launags

Biezpiena plācenītis	90	202	16.187	5.897	20.842		8.1	0.019	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		306	17.51	6.15	44.75	0	8.100	1.819	
Diena kopā:		872	38.07	30.13	110.29	1.290	10.250	12.130	

	piektdiena, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		214	7.16	5.47	33.30	0.150	0.300	3.780	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		470	17.52	22.31	49.01	0.375	0.275	7.661	

Launags

Šokolādes pudīnš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		256	10.15	7.51	37.05	0	5.000	2.408	
Diena kopā:		940	34.83	35.29	119.36	0.525	5.575	13.849	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska