



Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7
Ievārijums	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	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		236	6.43	6.67	37.86	0.150	0.750	1.236	

Pusdiēnas									
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
Cūkgala saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		433	15.52	17.91	51.92	0.480	0.700	8.018	

Launags									
Biezpiena sacepums	70	112	13.94	2.261	8.648		2.1	0.029	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		208	14.81	6.95	20.60	0	2.100	2.029	
Diena kopā:		878	36.76	31.53	110.38	0.630	3.550	11.283	

otrdiena, 18.februāris	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
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		229	8.03	6.61	33.13	0.150	0.300	3.740	

Pusdiēnas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pasta ar spinātiem un sieru	150	258	9.644	13.702	24.078	0.15		2.107	1;3;7;9
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ķīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2	
Paprika	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		423	13.40	21.26	44.09	0.305	0.700	6.705	

Launags									
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Jogurts	150	135	4.95	3.	22.05				7
kopā:		391	11.07	10.91	63.43	0.448	6.412	0.223	
Diena kopā:		1043	32.49	38.77	140.65	0.903	7.412	10.668	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	80	139	8.429	10.536	1.965	0.08		0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7
Tvaicēti zaļie zirnīši	30	27	2.178	0.165	4.059	0.12		1.419	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		244	12.99	13.66	16.13	0.200	0	2.340	

Pusdiēnas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgalu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12			7
Biešu salāti ar krējumu	50	36	0.86	1.92	3.865	0.25		1.056	7
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:		389	17.98	16.09	41.60	0.581	0	5.908	

Launags

Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Ievārījums	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:		307	6.59	8.97	49.01	0	0.500	2.047	
Diena kopā:		940	37.56	38.72	106.74	0.781	0.500	10.295	

ceturdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Kaneļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		240	7.57	8.58	32.34	0.150	2.650	2.208	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2	0.27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	60	88	4.959	6.878	1.568	0.24		0.519	
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kāposti	15	4	0.21	0.03	0.63			0.45	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Ūdens ar apeisīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.19	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		383	14.83	13.15	50.52	0.585	0.275	5.961	

Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3		7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5	0.993	
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		278	12.18	7.73	38.56	0	8.000	2.153	
Diena kopā:		901	34.59	29.46	121.42	0.735	10.925	10.322	

piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	150	90	4.023	2.158	13.798	0.15	1.5	0.136	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kūpināta gaļa	15	17	1.77	1.05	0.015				
kopā:		190	7.08	7.53	23.63	0.150	1.500	1.036	

Pusdienas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	150	118	9.78	4.351	9.112	0.15		3.319	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	27	0.666	1.598	2.587	0.05	0.5	1.5	
Jogurta krēms	30	66	1.298	4.502	4.958		2.7		7
Zemeņu un ābolu mērce	70	44	0.363	0.289	9.621		4.9	1.061	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		310	13.88	11.07	36.56	0.200	8.100	6.980	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1
Siera mērce ar kļiploku	30	67	3.836	5.6	0.353	0.015		0.01	1;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2	
Piens	200	96	6.4	4	9				7
kopā:		455	11.21	13.92	63.95	0.495	0	4.056	
Diena kopā:		955	32.17	32.52	124.14	0.845	9.600	12.066	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsīta bērnu aprūpe

Agnese Voicēhova