



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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	Alerģēni
Brokastis										
Četru 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.	
Saldiskābmaize	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										
Pupu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas gulašs	60	123	7.056	9.328	2.705	0.063		0.148	1:7	
Vārti 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.	
levārijums	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, 4.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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		
Saldiskābmaize	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 cūkgaļas sautējums	150	213	9.796	15.308	8.95	0.15	0.03	3.546	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	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
Vaniļas 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, 5.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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 galu	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	



Vāriti 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, 6.marts	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	

Pusdiēnas

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.
Vāriti 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, 7.marts	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	

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.
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	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	
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

Musli	50	210	7.029	8.721	25.797		2.5	2.926	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		394	14.63	12.92	54.80	0	2.500	4.726	
Diena kopā:		1078	39.31	40.70	137.11	0.525	3.075	16.167	

Mārupes novada pašvaldības

Salas sākumskolas mātes izstrādātāja

[Handwritten signature]
Agnese Vociņa