



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

*Agnese Voicēhova*  
Agnese Voicēhova

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

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
<b>kopā:</b>		<b>247</b>	<b>7.89</b>	<b>8.46</b>	<b>35.02</b>	<b>0.150</b>	<b>0.750</b>	<b>1.744</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	114	6.667	8.364	3.106	0.12		0.266	7;9
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1.381	5.708	3.896	0.18	0.9	2.361	11.
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	
<b>kopā:</b>		<b>484</b>	<b>16.35</b>	<b>22.34</b>	<b>54.41</b>	<b>0.870</b>	<b>2.400</b>	<b>7.173</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
<b>kopā:</b>		<b>186</b>	<b>13.76</b>	<b>7.24</b>	<b>15.96</b>	<b>0</b>	<b>4.500</b>	<b>0.698</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>916</b>	<b>38.00</b>	<b>38.04</b>	<b>105.38</b>	<b>1.020</b>	<b>7.650</b>	<b>9.615</b>	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	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				
<b>kopā:</b>		<b>198</b>	<b>7.31</b>	<b>7.14</b>	<b>27.04</b>	<b>0.150</b>	<b>0.150</b>	<b>2.421</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9.437	4.469	7.847	0.15		3.572	9.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Elļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rupjmaizes krēms	30	78	1.182	5.435	6.15		3.	0.24	1;7
Ogu ķīselis	70	69	0.224	0.071	16.551		3.5	0.695	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
<b>kopā:</b>		<b>365</b>	<b>13.32</b>	<b>14.93</b>	<b>42.53</b>	<b>0.155</b>	<b>6.750</b>	<b>6.158</b>	
<b>Launags</b>									
Ābolu pankūka	100	250	6.816	13.337	25.415	0.2	3.2	0.307	1;3;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
<b>kopā:</b>		<b>320</b>	<b>7.44</b>	<b>13.69</b>	<b>41.72</b>	<b>0.200</b>	<b>3.200</b>	<b>3.607</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>883</b>	<b>28.06</b>	<b>35.76</b>	<b>111.29</b>	<b>0.505</b>	<b>10.100</b>	<b>12.186</b>	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Risu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
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				
<b>kopā:</b>		<b>227</b>	<b>6.46</b>	<b>7.74</b>	<b>32.31</b>	<b>0.150</b>	<b>1.250</b>	<b>1.313</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9
Dārzeņu kotlete	50	123	3.686	6.966	11.058	0.522		1.092	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7



Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105				0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26				0.9	
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 ogām	150	3	0.06	0.03	0.412					
<b>kopā:</b>		<b>560</b>	<b>11.88</b>	<b>22.52</b>	<b>70.22</b>	<b>1.459</b>	<b>0.275</b>		<b>8.733</b>	
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1;11;3;7	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>149</b>	<b>16.21</b>	<b>4.62</b>	<b>10.16</b>	<b>0</b>	<b>2.400</b>	<b>0.033</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>936</b>	<b>34.55</b>	<b>34.87</b>	<b>112.69</b>	<b>1.609</b>	<b>3.925</b>	<b>10.079</b>		

ceturdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
<b>Brokastis</b>										
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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Siers	10	34	2.48	2.68					7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				7.	
<b>kopā:</b>		<b>193</b>	<b>8.04</b>	<b>7.51</b>	<b>23.15</b>	<b>0.150</b>	<b>1.500</b>	<b>1.282</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Frikadeļu zupa	150	101	4.553	5.354	8.529	0.172		2.456	1;3;7;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas galas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426		
Vāriti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226		
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68		
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		
<b>kopā:</b>		<b>380</b>	<b>15.47</b>	<b>14.91</b>	<b>44.35</b>	<b>0.612</b>	<b>0</b>	<b>8.106</b>		
<b>Launags</b>										
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336		0.847	1;3	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
<b>kopā:</b>		<b>339</b>	<b>9.37</b>	<b>8.93</b>	<b>54.76</b>	<b>0.336</b>	<b>0</b>	<b>2.647</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>912</b>	<b>32.88</b>	<b>31.35</b>	<b>122.25</b>	<b>1.098</b>	<b>1.500</b>	<b>12.035</b>		

piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni	
<b>Brokastis</b>										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
<b>kopā:</b>		<b>253</b>	<b>7.10</b>	<b>11.24</b>	<b>29.71</b>	<b>0.150</b>	<b>0.300</b>	<b>3.780</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa mājas gaumē	150	126	11.714	6.101	5.881	1.2		1.407	4.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Plovs ar vistas galu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779		
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105	1.808		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>485</b>	<b>24.62</b>	<b>18.03</b>	<b>54.80</b>	<b>1.870</b>	<b>0.105</b>	<b>6.094</b>		
<b>Launags</b>										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.544	0.108	11.779		7.5	0.236	1.	
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
<b>kopā:</b>		<b>178</b>	<b>5.84</b>	<b>3.41</b>	<b>30.93</b>	<b>0</b>	<b>7.500</b>	<b>3.536</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>916</b>	<b>37.56</b>	<b>32.67</b>	<b>115.44</b>	<b>2.020</b>	<b>7.905</b>	<b>13.410</b>		