



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

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

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

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Manna putra	150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		192	7.24	5.23	28.93	0.150	0.150	0.889		

kopā:			192	7.24	5.23	28.93	0.150	0.150	0.889	
Pusdienas										
Skābenu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Sautēta cukgala ar dārzeņiem tomātu mērcē	80	149	7.911	11.871	2.619	0.241		0.738	1.	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:			474	15.87	22.10	52.10	1.021	0.060	7.150	

kopā:			474	15.87	22.10	52.10	1.021	0.060	7.150	
Launags										
Cepti kartupeli	120	200	3.593	8.583	26.435	0.12		3.742		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			297	6.21	13.49	36.81	0.120	0	4.642	
Diena kopā:			963	29.33	40.83	117.83	1.291	0.210	12.681	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		227	6.96	7.50	33.31	0.150	0.750	1.454		

kopā:			227	6.96	7.50	33.31	0.150	0.750	1.454	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Makaroni ar maltu cukgali un dārzeņiem	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794		1:9
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Jaunie kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75		
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
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:			536	17.10	25.65	53.09	0.664	0.200	8.159	

kopā:			336	17.10	23.63	33.09	0.664	0.200	8.159	
Launags										
biezpiena sacepums		80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1;11;3;7
ievārījums		10	14	0.1	0.01	3.9				
Bumbieri		100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja		150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:			198	16.55	2.93	26.19	0	2.400	3.333	
Diena kopā:			960	40.61	36.07	112.59	0.814	3.350	12.946	

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Auzu pārslu putra		150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1,7
Ievārījums		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.
Zaļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			239	8.07	8.36	33.37	0.150	0.150	2.115	

Pusdienas		150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Biešu zupa ar kartupeļiem		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Krējums skābs		80	91	2.909	6.109	6.078	0.408		2.022	1:7
Baltas pupiņas krējuma mērcē										



Varīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Udens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		381	9.85	12.23	57.50	0.738	0.570	6.629	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	60	52	0.764	0.087	12.548		3.	0.006	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Klijū maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu teja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		241	9.63	8.79	31.23	0	3.000	1.166	
Diena kopā:		860	27.55	29.38	122.10	0.888	3.720	9.910	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.	
Zemenu 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.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zaļu teja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		221	6.09	5.92	35.23	0.150	1.250	1.548		

Pusdienas			221	0.05	5.32	55.25	0.150	1.250	1.548	
Vistas gaļas kotlete mājas gaume	50	133	8.779	9.313	3.53	0.05		0.199	1;3	
Kartupelu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.	
Burkānu salāti ar eļļu	60	43	0.576	3.115	3.064	0.12	0.3	2.074		
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.	
Ogu kisēlis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794		
Udens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
kopā:		422	20.68	15.39	49.26	0.290	6.800	5.805		

kopā:			422	20.66	15.39	49.26	0.290	6.800	5.805	
Launags										
Banānu pankūka	80	203	4.511	11.58	20.115	0.16		0.65	1;3;7	
Kreijums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zaļu teja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:			278	5.09	14.22	31.79	0.160	0	2.650	
Diena kopā:			921	31.86	35.53	116.28	0.600	8.050	10.003	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	80	119	8.227	8.28	2.023	0.08			0.021	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zaļu teja	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		206	9.66	12.68	12.21	0.080	0		1.021	

Pusdienas			288	9.66	12.88	12.21	0.680	0	1.021	
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	150	61	4.896	1.529	6.78	0.172			2.053	1;3;4;7;9
Kreijums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7.
Plovs ar cukgalu	150	302	11.497	12.429	36.099	0.6			1.779	
Kīnas kaposti	15	2	0.225	0.03	0.33				0.15	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26				0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44				1.08	
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.
Udens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		470	18.96	18.75	55.66	0.847	0.275	6.294		

Launags			470	18.36	18.73	33.86	0.847	0.273	6.294	
Piena zupa ar griekiem	150	101	4.485	2.34	15.615	0.15	0.15	0.48	7.	
Sekli maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		252	7.12	8.05	37.66	0.150	0.150	4.640		
Diena kopā:		928	35.73	39.48	105.52	1.077	0.425	11.955		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicchovska