



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6 PO

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

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.75		0.315	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		250	3.37	2.14	53.42	0.750	0	0.755	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		473	16.67	18.51	59.06	0.440	0.800	8.173	
Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5.2	8.494	38.48	0.2		5.46	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		313	5.75	8.89	50.89	0.200	0	8.760	
Diena kopā:		1036	25.78	29.54	163.37	1.390	0.800	17.688	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra bez piena	200	217	3.38	3.384	41.519	0.2	0.4	3.84	1
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		312	5.09	3.61	62.15	0.200	0.400	4.280	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Rīsi ar dārzeņiem	250	284	4.927	8.103	48.009	2.675		2.779	
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	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		506	8.40	19.00	74.84	2.835	0.950	6.719	
Launags									
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Vārīta vistās gaļa	50	97	10.802	5.716	0.034	0.05		0.013	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		233	12.72	6.56	28.17	0.050	0	2.453	
Diena kopā:		1051	26.21	29.16	165.16	3.085	1.350	13.452	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.75		0.912	
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		256	4.19	2.92	52.27	0.750	0	1.352	
Pusdienas									
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgaļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1,9
Vistas gaļas kotlete bez olas	80	160	10.987	11.023	3.654	0.08		0.122	
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Baltā mērce	50	35	0.06	0.681	7.281	0.05		0.001	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		495	20.65	17.67	60.60	0.624	0.800	6.601	
Launags									
Banānu griķu pankūka	100	261	3.661	9.091	40.339	0.1		2.006	
levārijums	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:		331	4.11	9.79	55.65	0.100	0	4.006	
Diena kopā:		1082	28.94	30.38	168.52	1.474	0.800	11.959	

četurtdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra bez piena	200	261	4.815	3.015	52.805	0.2	0.2	0.045	1
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		360	6.54	3.24	74.01	0.200	2.700	1.813	

Pusdiēnas									
Zivju zupa	200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4,9
Maltās gaļas tomātu mērce	130	191	10.744	14.903	3.398	0.52		1.124	
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	
Zalum un eļļas mērce	15	94	0.109	10.071	0.999	0.225	0.825	0.097	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		490	20.23	25.71	44.45	1.065	0.825	6.313	

Launags									
Kokosriekstu piena pudiņš ar kukurūzu	30	26	0.371	0.171	5.799		3.	0.367	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		206	2.30	0.49	46.18	0	8.000	1.800	
Diena kopā:		1056	29.07	29.43	164.64	1.265	11.525	9.926	

piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu biezputra bez piena	200	250	5.17	5.18	45.72	0.2		2.16	1
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		342	6.83	5.31	66.34	0.200	0	2.600	

Pusdiēnas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	158	13.04	5.801	12.15	0.2		4.425	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	80	44	1.066	2.557	4.139	0.08	0.8	2.4	
Sēklu maisījums	10	58	2.139	5.26	0.743			0.716	11
Mannā biezputra bez piena	80	104	1.926	1.206	21.122	0.08	0.08	0.018	1
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				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		488	20.15	15.28	64.74	0.360	5.780	9.060	

Launags									
Griķi ar dārzeņiem	150	188	3.298	8.148	25.371	0.243		2.835	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		247	3.86	8.57	37.79	0.243	0	6.135	
Diena kopā:		1078	30.84	29.16	168.87	0.803	5.780	17.795	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūnē


Agnese Voicēh