



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7.
Ievārījums	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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		201	6.01	7.45	27.86	0.100	0.500	1.449	
Pusdienas									
Kartupelu zupa ar zaļiem zirņiem	100	68	2.269	4.226	5.239	0.3	1.	1.329	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	50	95	5.556	6.97	2.588	0.1		0.222	7;9
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1.381	5.708	3.896	0.18	0.9	2.366	11.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Udens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		375	12.85	18.57	39.17	0.650	1.900	5.900	
Launags									
Biezpiena masa	60	77	9.358	2.044	5.176		3.		7.
Zemeņu mērcē	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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		160	10.64	6.55	14.23	0	3.500	0.698	
Diena kopā:		736	29.49	32.56	81.26	0.750	5.900	8.047	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	120	114	3.624	2.508	19.097	0.12	0.6	0.252	7.
Zemeņu mērcē	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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		199	5.55	7.10	27.54	0.120	1.100	1.250	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	100	82	2.881	5.543	4.963	0.2		1.824	7;9
Dārzeņu kotlete	40	98	2.949	5.573	8.847	0.418		0.873	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1.
Piena mērcē	20	7	0.362	0.172	1.063	0.081		0.006	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	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zalumu un eļļas mērcē	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 ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		427	9.16	17.24	53.58	1.054	0.275	7.085	
Launags									
Biezpiena sacepums	70	112	13.94	2.261	8.648		2.1	0.029	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		133	14.22	4.29	8.92	0	2.100	0.029	
Diena kopā:		759	28.93	28.64	90.04	1.174	3.475	8.364	

ceturtdiena, 24.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar makaroniem	120	71	3.411	1.692	10.729	0.12	1.2	0.306	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.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		175	7.19	7.08	20.47	0.120	1.200	1.206	
Pusdienas									
Frikadēlu zupa	120	81	3.643	4.283	6.824	0.138		1.965	1;3;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426	
Vārīti kartupeļi	80	60	1.696	0.085	12.55	0.08		1.781	



Biešu salāti ar kiplokiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		330	13.81	13.19	37.63	0.478	0	6.646	

Launags

Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		295	8.77	8.83	44.76	0.336	5.964	1.747	
Diena kopā:		800	29.77	29.09	102.85	0.934	7.164	9.599	

piektdiena, 25.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	100	87	3.84	1.832	13.11	0.1	0.2	1.92	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.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		209	5.18	10.31	23.16	0.100	0.200	2.820	

Pusdienas

Zivju zupa mājas gaumē	100	84	7.81	4.068	3.921	0.8		0.938	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas galu	120	209	8.091	6.688	28.602	0.48		1.423	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		393	18.63	14.56	45.56	1.332	0.192	5.059	

Launags

Ābolu brūkleņu uzpūtenis	40	41	0.435	0.086	9.423		6.	0.188	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		146	5.54	3.27	23.61	0	6.000	2.168	
Diena kopā:		747	29.34	28.14	92.33	1.432	6.392	10.047	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska