



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

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

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	100	93	4.48	2.128	13.56	0.1	0.2	1.792	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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		200	5.80	8.96	23.52	0.100	0.200	2.692	

Pusdienas									
Pupu zupa	100	71	2.938	3.878	6.062	0.228		2.408	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cukgāls gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7
Vārīti griķi	90	99	2.228	0.475	21.562	0.09		0.95	
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	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		380	13.71	16.55	43.51	0.550	0.900	6.313	

Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ievārījums	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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		157	9.76	6.27	15.53	0	2.500	0.870	
Diena kopā:		737	29.28	31.79	82.56	0.650	3.600	9.875	

otrdiena, 29.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	100	87	3.84	1.832	13.11	0.1	0.2	1.92	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Saldskābmaize	15	34	0.945	0.15	7.2			0.675	1.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		159	4.92	4.50	24.35	0.100	0.200	2.595	

Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	100	39	1.27	2.173	3.564	0.1		2.067	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru	120	242	10.364	11.436	24.253	0.12		1.286	1;3;7;9
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zalumu un eļļas mērce	3	19	0.022	2.014	0.2	0.045	0.165	0.019	
Rudzu maize	10	26	0.86	0.14	5.02			0.55	1.
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		351	13.41	16.88	35.89	0.265	0.165	5.706	

Launags									
Šokolādes pudiņš	50	72	2.548	3.312	8.045		5.	0.608	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		212	9.55	7.41	27.05	0	5.000	1.508	
Diena kopā:		722	27.87	28.79	87.28	0.365	5.365	9.809	

trešdiena, 30.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.
kopā:		140	4.69	4.37	20.46	0.120	1.200	1.206	

Pusdienas									
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē	50	132	7.731	10.085	2.161	0.05		0.016	1;3
Vārīti kartupeļi	80	60	1.696	0.085	12.55	0.08		1.781	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku	20	21	0.155	2.107	0.47	0.02		0.014	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	50	26	0.598	1.779	1.907	0.038	0.137	1.141	



Putots saldaiss biezpiens	40	43	6.396	0.266	3.732		2.		7.
Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar citroniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		373	17.09	14.58	43.32	0.188	6.137	3.976	
Launags									
Smalkmaizīte	60	241	1.764	13.38	28.8				1;3;7
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		275	2.08	13.59	36.25	0	0	1.980	
Diena kopā:		788	23.86	32.54	100.03	0.308	7.337	7.162	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska