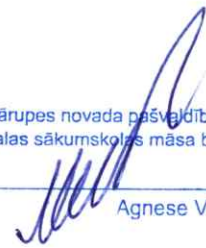


Pi 3-6

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	150	115	5.272	2.254	18.175	0.15	0.15	0.02	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		220	6.69	7.45	31.95	0.150	0.150	0.920	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	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.
Maltas cūkgājas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.909	5.374	3.473	0.07	0.21	1.964	
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:		477	17.25	20.70	54.95	0.920	1.710	6.887	
Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		172	13.10	3.07	23.21	0	4.000	3.300	
Diena kopā:		870	37.04	31.23	110.10	1.070	5.860	11.107	
otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		247	13.99	15.57	11.55	0.320	0.080	1.181	
Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	150	97	1.744	6.569	7.684	0.6		3.025	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	10	28	0.78	0.41	5.14	0.01		0.38	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	60	98	6.375	7.12	1.755	0.24		0.342	7.
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1.068	2.244	1.918	0.07	0.35	0.724	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		392	12.71	16.63	47.51	1.040	0.350	5.025	
Launags									
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
kopā:		323	10.37	9.93	47.21	0.336	5.964	2.447	
Diena kopā:		962	37.07	42.12	106.26	1.696	6.394	8.653	
trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5.34	2.562	15.814	0.15	0.15	1.551	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		209	7.21	7.02	29.98	0.150	0.150	2.651	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	150	131	6.816	6.522	11.164	0.15		0.943	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;7
Vārīti kartupeļi	120	89	2.544	0.127	18.826	0.12		2.671	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32	

Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		476	23.65	21.53	45.35	0.330	0	6.230	

Launags

Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		276	4.53	11.06	39.00	0	0	2.970	
Diena kopā:		961	35.39	39.60	114.33	0.480	0.150	11.851	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15	1.215	1;7
ļavārijums	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				
kopā:		252	8.90	9.43	33.19	0.150	0.150	2.075	

Pusdienas

Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10.303	12.843	29.98	0.15		1.939	1;3;7;9
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rupjmaizes krēms	40	102	1.603	7.263	7.52		3.2	0.32	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		556	14.08	26.43	64.42	0.150	8.200	5.002	

Launags

Biezpiena sacepums	80	121	15.931	2.583	8.286		0.8	0.033	1;11;3;7
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		191	16.55	2.93	24.59	0	0.800	3.333	
Diena kopā:		999	39.54	38.79	122.20	0.300	9.150	10.410	

piektdiena, 17.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	150	139	6.72	3.192	20.339	0.15	0.3	2.688	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
ļavārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		233	8.69	7.77	31.56	0.150	0.300	3.558	

Pusdienas

Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	79	5.145	4.134	5.266	0.6		1.468	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Boloņas mērce ar cūkgaļu	80	115	6.72	8.369	3.257	0.24		0.692	
Vārīti risi	130	147	2.917	0.257	33.333	0.13		0.601	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24				
kopā:		452	17.93	17.48	55.38	1.040	0.140	4.720	

Launags

Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		186	6.39	7.52	23.05	0.150	1.500	1.242	
Diena kopā:		871	33.01	32.77	109.99	1.340	1.940	9.520	