



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

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	200	239	9,302	4,719	40,15	0,2	0,2	1,87	7
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9				
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>349</b>	<b>11,91</b>	<b>9,52</b>	<b>53,75</b>	<b>0,200</b>	<b>0,200</b>	<b>3,030</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5,217	10,279	7,846	0,3		2,917	7;9
Cūkgāļas strogonovs	70	157	8,469	12,138	3,418	0,214		0,166	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0,865	1,373	0,769	0,06	0,18	1,277	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
<b>kopā:</b>		<b>692</b>	<b>17,40</b>	<b>28,72</b>	<b>81,10</b>	<b>1,094</b>	<b>0,180</b>	<b>9,910</b>	

<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>316</b>	<b>10,08</b>	<b>14,20</b>	<b>35,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2,850</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1357</b>	<b>39,40</b>	<b>52,44</b>	<b>170,77</b>	<b>1,294</b>	<b>0,380</b>	<b>15,790</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	181	8,483	4,08	28,772	1,6	4,	2,444	7
Zemeņu mērce	20	10	0,129	0,064	2,201		1,	0,266	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>278</b>	<b>9,96</b>	<b>8,59</b>	<b>40,81</b>	<b>1,600</b>	<b>5,000</b>	<b>3,610</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgāja ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09		0,836	
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
<b>kopā:</b>		<b>704</b>	<b>26,23</b>	<b>25,39</b>	<b>91,26</b>	<b>0,510</b>	<b>3,600</b>	<b>9,918</b>	

<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	150	354	9,214	12,395	50,542		0,75	0,07	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>490</b>	<b>11,61</b>	<b>18,77</b>	<b>68,05</b>	<b>0</b>	<b>0,750</b>	<b>0,930</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1472</b>	<b>47,80</b>	<b>52,75</b>	<b>200,12</b>	<b>2,110</b>	<b>9,350</b>	<b>14,458</b>	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	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
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

*[Paraksts]*  
Agnese Voicēhovska

<b>kopā:</b>		<b>287</b>	<b>10,32</b>	<b>9,76</b>	<b>39,93</b>	<b>0,200</b>	<b>0,200</b>	<b>2,520</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu risotto	150	184	3,16	8,027	25,029	1,2		2,769	9
Kāposti	25	6	0,35	0,05	1,05			0,75	
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26			0,375	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82	0,003	1,7
Jāņogu ķīselis	80	45	0,173	0,031	10,67		8,	0,504	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
<b>kopā:</b>		<b>511</b>	<b>14,00</b>	<b>22,47</b>	<b>62,49</b>	<b>1,295</b>	<b>9,095</b>	<b>6,253</b>	

<b>Launags</b>									
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6,6	3,64	21,2				7
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
<b>kopā:</b>		<b>218</b>	<b>7,80</b>	<b>8,08</b>	<b>29,13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,570</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1016</b>	<b>32,12</b>	<b>40,30</b>	<b>131,55</b>	<b>1,495</b>	<b>9,295</b>	<b>9,343</b>	

	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>ceturtdiena, 19.decembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5,685	2,82	17,881	0,2	2,	0,51	1;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Siers	20	68	4,96	5,36					7
<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>11,94</b>	<b>12,51</b>	<b>27,70</b>	<b>0,200</b>	<b>2,000</b>	<b>1,410</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu 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
Cepta vistas gaļa	60	148	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,112	3,577	0,18	0,9	2,009	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
<b>kopā:</b>		<b>539</b>	<b>24,47</b>	<b>20,14</b>	<b>62,24</b>	<b>1,020</b>	<b>0,900</b>	<b>10,451</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena plācenītis	120	270	21,583	7,862	27,79		10,8	0,025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>301</b>	<b>21,85</b>	<b>8,00</b>	<b>35,61</b>	<b>0</b>	<b>10,800</b>	<b>0,025</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1111</b>	<b>58,25</b>	<b>40,65</b>	<b>125,55</b>	<b>1,220</b>	<b>13,700</b>	<b>11,886</b>	

	<b>Svars, g</b>	<b>Kcal</b>	<b>Olbaltumvielas</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidrāti</b>	<b>Sāls</b>	<b>Cukurs</b>	<b>Šķiedrvielas</b>	<b>Alerģēni</b>
<b>piektdiena, 20.decembris</b>									
<b>Brokastis</b>									
Omlete ar šķiņķi	100	200	11,308	15,732	2,59	0,6	0,5	0,026	3;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
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
<b>kopā:</b>		<b>300</b>	<b>13,50</b>	<b>21,26</b>	<b>12,25</b>	<b>0,600</b>	<b>0,500</b>	<b>0,886</b>	

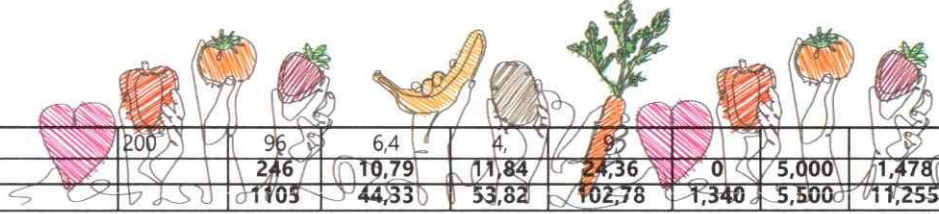
<b>Pusdienas</b>									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	81	6,529	2,039	9,04	0,23		2,737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8,938	14,96	34,606	0,51		2,794	1;9
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
<b>kopā:</b>		<b>559</b>	<b>20,03</b>	<b>20,71</b>	<b>66,17</b>	<b>0,740</b>	<b>0</b>	<b>8,891</b>	

<b>Launags</b>									
Klijū maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Šokolādes pudiņš	50	72	2,548	3,312	8,045			0,608	7

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas masa bērnu aprūpe

  
Agnese Voicehovska

 **Fristar**



Piens	200	96	6,4	4,	95	0	5,000	1,478	7
kopā:	246	10,79	11,84	24,36	0	5,000	1,478		
Diena kopā:	1105	44,33	53,82	102,78	1,340	5,500	11,255		