



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

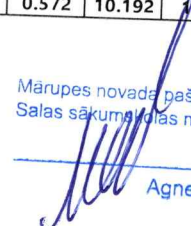
pirmdienā, 28.aprīlis		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Četru graudu pārslu putra		200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			308	10.31	12.76	37.17	0.200	0.400	4.484	
Pusdienas										
Pupu zupa		150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāļas gulašs		90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7
Vārīti griķi		150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu		70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ēdēns ar ogām		200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:			624	23.25	25.84	73.50	0.796	1.050	9.637	
Launags										
Biezpiena masa		80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
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		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			210	14.55	7.33	22.03	0	4.000	0.870	
Diena kopā:			1142	48.11	45.93	132.69	0.996	5.450	14.991	
otrdiena, 29.aprīlis		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra		200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			287	9.20	8.06	43.85	0.200	0.400	4.740	
Pusdienas										
Ziedkāpostu zupa		150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar sieru		150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Baltie redīsi		15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Burkāni		25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti		20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zalum un eļļas mērce		5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ēdēns ar apelsīniem		200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:			523	19.26	22.60	59.40	0.375	0.275	8.921	
Launags										
Šokolādes pudīnš		70	101	3.566	4.637	11.263		7.	0.851	7.
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni		100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:			285	11.17	8.84	40.26	0	7.000	2.651	
Diena kopā:			1095	39.62	39.49	143.51	0.575	7.675	16.312	
trešdiena, 30.aprīlis		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem		250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
Saldskābmaize		20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:			232	8.40	7.85	32.17	0.250	2.500	1.538	
Pusdienas										
Vistas gaļas karbonāde mājas gaumē		70	185	10.823	14.119	3.026	0.07		0.023	1;3
Vārīti kartupeļi		150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar ķiploku		50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci		70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Putots salda biezpiens		50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.

Frīstar



Zemenu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ūdens ar citroniem	200	5	0.075	0.015	0.622			0.18	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		678	27.30	23.25	88.92	0.322	7.692	8.474	
Launags									
Smalkmaizīte	60	241	1.764	13.38	28.8				1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		298	2.29	13.73	41.21	0	0	3.300	
Diena kopā:		1208	37.99	44.83	162.30	0.572	10.192	13.312	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska