



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 24.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Risu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7
levārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>282</b>	<b>8.11</b>	<b>7.45</b>	<b>45.90</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>1.348</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Pupu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>605</b>	<b>27.43</b>	<b>22.52</b>	<b>72.69</b>	<b>0.972</b>	<b>0</b>	<b>8.805</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
<b>kopā:</b>		<b>232</b>	<b>13.37</b>	<b>9.74</b>	<b>21.83</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>1.140</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1119</b>	<b>48.91</b>	<b>39.70</b>	<b>140.42</b>	<b>1.172</b>	<b>4.500</b>	<b>11.293</b>	

otrdiena, 25.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<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>									
Dārzenu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
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
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>647</b>	<b>20.99</b>	<b>20.40</b>	<b>92.54</b>	<b>0.960</b>	<b>0.600</b>	<b>14.110</b>	

<b>Launags</b>									
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>575</b>	<b>17.12</b>	<b>23.31</b>	<b>73.32</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>0.068</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1492</b>	<b>50.05</b>	<b>56.21</b>	<b>193.55</b>	<b>1.610</b>	<b>15.800</b>	<b>15.588</b>	

trešdiena, 26.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zaļie zirnīši konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>255</b>	<b>13.74</b>	<b>14.28</b>	<b>16.29</b>	<b>0.400</b>	<b>0.100</b>	<b>0.886</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7
Vāriti risi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	



Zaļumu 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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>570</b>	<b>20.88</b>	<b>20.50</b>	<b>73.23</b>	<b>0.827</b>	<b>0.935</b>	<b>7.854</b>	
<b>Launags</b>									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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>270</b>	<b>6.36</b>	<b>6.43</b>	<b>45.21</b>	<b>0.100</b>	<b>5.100</b>	<b>2.165</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1095</b>	<b>40.98</b>	<b>41.21</b>	<b>134.72</b>	<b>1.327</b>	<b>6.135</b>	<b>10.905</b>	

ceturtdiena, 27.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3			1.22	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>413</b>	<b>8.72</b>	<b>21.86</b>	<b>45.54</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>1.220</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25			5.695	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12		0.736	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3		1.006	1;7
Zemeņu mērce	100	52	0.643	0.32	11.005		5.		1.328	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62				0.29	
<b>kopā:</b>		<b>557</b>	<b>20.49</b>	<b>26.94</b>	<b>57.13</b>	<b>0.310</b>	<b>9.420</b>	<b>10.155</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.		0.041	1;11;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>191</b>	<b>20.18</b>	<b>3.37</b>	<b>20.17</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>0.041</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1161</b>	<b>49.39</b>	<b>52.16</b>	<b>122.84</b>	<b>0.610</b>	<b>12.420</b>	<b>11.416</b>		

piektdiena, 28.februāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.738	0.2	0.2		2.444	7
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.		0.266	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71				0.57	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>243</b>	<b>8.99</b>	<b>8.15</b>	<b>33.89</b>	<b>0.200</b>	<b>1.200</b>	<b>3.280</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3			2.132	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135					7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07			0.199	1;3;4;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52			2.21	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202			0.016	1;7
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96				0.72	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345				0.435	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68				0.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25		0.001	
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>691</b>	<b>24.30</b>	<b>24.39</b>	<b>84.24</b>	<b>1.097</b>	<b>0.250</b>	<b>8.653</b>		
<b>Launags</b>										
Jogurts ar musli	150	200	6.873	5.958	29.532		6.		2.268	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4				3.3	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>259</b>	<b>7.44</b>	<b>6.38</b>	<b>41.95</b>	<b>0</b>	<b>6.000</b>	<b>5.568</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1193</b>	<b>40.73</b>	<b>38.92</b>	<b>160.08</b>	<b>1.297</b>	<b>7.450</b>	<b>17.501</b>		

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas mēsa bēmu aprūpē

Elzbiņa Voicēhovska