



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

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

Agnese Voicehovska

pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7
levārijums	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	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		245	9.03	7.67	34.95	0.200	0.200	0.895	

Pusdienas									
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04				1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		632	24.15	28.76	68.83	1.081	0.060	7.559	

Launags									
Cepti kartupeļi	150	250	4.491	10.729	33.044	0.15		4.678	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		368	7.38	17.65	43.69	0.150	0	5.578	
Diena kopā:		1245	40.55	54.08	147.46	1.431	0.260	14.032	

otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		286	8.94	8.52	44.36	0.200	1.000	1.748	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	374	10.129	16.955	39.22	0.578		3.167	1;9
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Eļļas citrona mērcē	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	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.
kopā:		644	20.24	28.94	68.30	0.732	0.200	9.842	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	24.12	3.95	22.63	0	3.600	0.050	
Diena kopā:		1151	53.30	41.40	135.30	0.932	4.800	11.640	

trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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:		299	10.39	9.70	43.82	0.200	0.200	2.520	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	114	3.636	7.636	7.598	0.51		2.527	1;7
Vāriti risi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	



Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		637	20.37	19.65	94.16	0.910	0.590	8.635	

Launags

Ievārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Klijju maīze	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	6.95	6.86	35.10	0	5.000	1.170	
Diena kopā:		1164	37.70	36.21	173.08	1.110	5.790	12.325	

	ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--	-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Risu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemenu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
Saldskābmaīze	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:		285	7.49	8.62	43.86	0.200	2.000	1.586	

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	60	159	10.535	11.175	4.236	0.06		0.239	1;3
Kartupelu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		624	26.61	23.89	73.80	0.440	8.550	8.643	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		423	9.01	25.76	38.26	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1332	43.10	58.27	155.93	0.940	10.550	11.449	

	piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--	------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaīze	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		236	11.72	14.77	12.72	0.100	0	1.026	

Pusdienas

Frikadeļu zupa	150	101	4.553	5.354	8.529	0.172		2.456	1;3;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Plovs ar cūkgaļu	180	362	13.796	14.914	43.318	0.72		2.135	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		635	22.93	26.38	75.10	0.967	0.275	8.253	

Launags

Piena zupa ar griķiem	200	134	5.98	3.12	20.82	0.2	0.2	0.64	7.
Sēklu maīze	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
kopā:		309	10.42	11.50	40.49	0.200	0.200	2.560	
Diena kopā:		1179	45.07	52.64	128.31	1.267	0.475	11.839	