



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

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
			elas	Tauki					
<b>Brokastis</b>									
Prosas biezputra	250	299	11,627	5,898	50,187	0,25	0,25	2,337	7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
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>422</b>	<b>14,34</b>	<b>10,71</b>	<b>67,69</b>	<b>0,250</b>	<b>0,250</b>	<b>3,497</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6,956	13,706	10,461	0,4		3,889	7;9
Cūkgāļas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,64		2,72	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24	1,703	
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>882</b>	<b>22,53</b>	<b>35,55</b>	<b>105,30</b>	<b>1,365</b>	<b>0,240</b>	<b>12,942</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>1621</b>	<b>46,95</b>	<b>60,46</b>	<b>208,91</b>	<b>1,615</b>	<b>0,490</b>	<b>19,289</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
			elas	Tauki					
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	250	226	10,604	5,1	35,965	2,	5,	3,055	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>323</b>	<b>12,09</b>	<b>9,61</b>	<b>48,01</b>	<b>2,000</b>	<b>6,000</b>	<b>4,221</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09		0,836	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989	
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>796</b>	<b>28,47</b>	<b>27,75</b>	<b>106,65</b>	<b>0,650</b>	<b>4,800</b>	<b>11,448</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>1609</b>	<b>52,16</b>	<b>56,13</b>	<b>222,70</b>	<b>2,650</b>	<b>11,550</b>	<b>16,599</b>	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi		Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
			elas	Tauki					
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	250	233	11,088	6,625	32,737	0,25	0,25	2,025	1;7
Ievārījums	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	4	0,062	0,122	0,019				

Mārupes novada pašvaldības  
Sāles sākumskolas māsa bērnu aprūpē

*[Signature]*  
Agnese Voicēhoviča

kopā:		348	12,64	11,09	50,38	0,250	0,250	2,925	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu risotto	200	246	4,214	10,702	33,372	1,6		3,692	9
Kāposti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26			0,375	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065	
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	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>20,37</b>	<b>29,36</b>	<b>101,74</b>	<b>1,770</b>	<b>9,370</b>	<b>10,839</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>1327</b>	<b>40,81</b>	<b>48,53</b>	<b>181,24</b>	<b>2,020</b>	<b>9,620</b>	<b>14,334</b>	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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
Siers	20	68	4,96	5,36					7
<b>kopā:</b>		<b>300</b>	<b>13,36</b>	<b>13,21</b>	<b>32,17</b>	<b>0,250</b>	<b>2,500</b>	<b>1,538</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Skābeņu zupa	200	102	3,097	5,26	10,547	0,8		2,838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cepta vistas gaļa	60	148	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
<b>kopā:</b>		<b>710</b>	<b>29,54</b>	<b>24,24</b>	<b>89,44</b>	<b>1,300</b>	<b>1,200</b>	<b>14,449</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>1312</b>	<b>64,74</b>	<b>45,46</b>	<b>157,22</b>	<b>1,550</b>	<b>14,500</b>	<b>16,012</b>	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Omlete ar šķiņķi	120	240	13,57	18,879	3,108	0,72	0,6	0,032	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>340</b>	<b>15,76</b>	<b>24,41</b>	<b>12,77</b>	<b>0,720</b>	<b>0,600</b>	<b>0,892</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	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782		4,284	1;9
Ķīnas kāposti	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Baltie redisi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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>748</b>	<b>25,11</b>	<b>29,72</b>	<b>85,21</b>	<b>1,012</b>	<b>0</b>	<b>10,691</b>	

<b>Launags</b>									
Kliju 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				7

Mārupes novada pašvaldība  
Salas sākumskolas masa bērnu aprūpe

  
Agnese Voicehovska



Piens *Frīstar*

200	96	6,4	4,	9,	0	5,000	1,478	7
<b>246</b>	<b>246</b>	<b>10,79</b>	<b>11,84</b>	<b>24,36</b>	<b>0</b>	<b>5,000</b>	<b>1,478</b>	
<b>1334</b>	<b>1334</b>	<b>51,66</b>	<b>65,97</b>	<b>122,34</b>	<b>1,732</b>	<b>5,600</b>	<b>13,061</b>	

Diena kopā:

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas masa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska