



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

	pirmdiena, 31.marts	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										
Pupuņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas 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.	
Ūdens 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, 1.aprīlis										
Brokastis										
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		573	17.09	23.24	73.30	0.450	13.200	0.068		
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgaļas sautējums	150	213	9.796	15.308	8.95	0.15	0.03	3.546	9.	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
Vaniļas pudiņš ar saldo krējumu	60	90	2.633	4.623	9.448		6.		7.	
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		582	23.47	28.44	57.26	0.154	9.230	7.980		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050		
Diena kopā:		1434	49.71	66.20	157.88	0.604	22.430	11.098		
trešdiena, 2.aprīlis										
Brokastis										
Omelete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		210	11.17	13.08	10.79	0.400	0.100	0.796		
Pusdienas										
Šķelto zirņu zupa ar gaļu	150	108	5.801	4.334	11.206	0.15		4.076	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cūkgaļas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1;3	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		



Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		698	27.09	28.94	80.84	1.022	0.050	9.390	

Launags									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		254	5.72	6.22	42.83	0.100	5.100	1.875	
Diena kopā:		1162	43.98	48.24	134.46	1.522	5.250	12.061	

	ceturtdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
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.	
kopā:		202	6.98	7.15	27.70	0.200	2.000	1.410		

Pusdienas										
Borščs	150	77	2.447	4.162	7.272	0.6	0.3	2.44		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Vistas gala ar dārzeņiem krējuma mērce	90	147	9.562	10.68	2.632	0.36		0.513	7.	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419		7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.					
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		546	24.19	23.96	56.74	1.250	0.650	9.811		

Launags										
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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		299	21.81	7.93	35.60	0	10.800	0.025		
Diena kopā:		1048	52.98	39.03	120.04	1.450	13.450	11.246		

	piektdiena, 4.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					7.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				0.9	1.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6					
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		
Zalumu 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 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										
Musli	70	294	9.841	12.209	36.116		3.5	4.096	1;5	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		478	17.44	16.41	65.12	0	3.500	5.896		
Diena kopā:		1288	45.90	47.07	168.36	0.575	4.175	19.557		