



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

pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		292	9.77	9.48	42.17	0.200	1.000	2.038	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	80	153	8.889	11.153	4.142	0.16		0.354	7;9
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.66	4.546	0.21	1.05	2.761	11.
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:		620	21.29	26.52	73.53	0.970	2.550	9.133	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:		217	16.95	7.96	18.80	0	6.000	0.826	
Diena kopā:		1129	48.01	43.96	134.51	1.170	9.550	11.997	

otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	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:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938	

Pusdienas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums	150	113	9.437	4.469	7.847	0.15		3.572	9.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7
Ogu ķiselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		575	22.27	22.86	68.11	0.155	9.250	7.517	

Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460	
Diena kopā:		1227	41.91	50.96	150.25	0.655	14.250	10.915	

trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Risu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:		281	8.04	8.83	41.39	0.200	2.000	1.546	

Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.



Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7
Sarkanie redīsi sagrieztī šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		682	14.18	26.54	87.44	1.930	0.275	9.690	

Launags

Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600	0.050	
Diena kopā:		1196	46.66	43.29	144.20	2.130	5.875	11.286	

ceturtdiena, 22.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		272	11.96	12.56	27.71	0.200	2.000	1.410	

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.
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		638	25.90	21.54	82.57	0.632	0	12.222	

Launags

Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		269	4.60	5.98	48.01	0.336	5.964	2.647	
Diena kopā:		1178	42.45	40.07	158.30	1.168	7.964	16.279	

piektdiena, 23.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	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:		297	9.03	12.17	36.27	0.200	0.400	4.740	

Pusdienas

Zivju zupa mājas gaumē	150	126	11.714	6.101	5.881	1.2		1.407	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		540	26.31	18.57	64.84	1.852	0.192	6.984	

Launags

Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771	
Diena kopā:		1042	40.12	33.25	141.56	2.052	15.592	15.495	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska