



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Mārupes novada pašvaldības
Īpašās sākmēģa māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhova

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, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četrus 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									
Pupiņu 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
Vārtīti 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, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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.
Ķīnas 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	
Vanīļas 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, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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									
Škelto 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
Vārtīti risi	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 ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Klijū 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, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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 gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	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	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
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, 30.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
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	
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 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									
Šokolādes pudiņš	70	101	3.566	4.637	11.263		7.	0.851	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		285	11.17	8.84	40.26	0	7.000	2.651	
Diena kopā:		1095	39.62	39.49	143.51	0.575	7.675	16.312	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mīlās bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicehovska