



Mānīpes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērniem

Agnese Voice

Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saltskābmaize	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				
kopā:		296	8.21	7.46	49.80	0.200	1.000	1.348	
Pusdienas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
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
kopā:		644	25.63	24.75	78.95	0.530	0.700	9.551	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		203	20.50	7.35	12.91	0	3.000	0.041	
Diena kopā:		1144	54.33	39.56	141.67	0.730	4.700	10.940	

otrdiena, 18.februāris	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				
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				
kopā:		303	10.07	9.21	43.68	0.200	0.400	4.700	
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
Pasta ar spinātiem un sieru	170	293	10.93	15.529	27.288	0.17		2.388	1;3;7;9
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Paprika	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		522	16.68	24.39	58.03	0.325	0.700	8.376	
Launags									
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
kopā:		436	12.72	11.91	70.78	0.448	6.412	0.223	
Diena kopā:		1261	39.47	45.50	172.49	0.973	7.512	13.299	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	174	10.536	13.171	2.457	0.1		0.026	3;7
Saltskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7
Tvaicēti zaļie zirņi	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16		1.892	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		289	15.84	16.38	17.98	0.260	0	2.818	
Pusdienas									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	150	54	3.188	2.389	4.812	0.161		1.033	1,9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.205	2.687	5.411	0.35		1.478	7
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:		546	23.09	22.48	60.91	0.731	0	9.040	
Launags							0.75	0.07	1;3;7
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542				
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		386	9.48	12.54	58.36	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		1221	48.41	51.40	137.26	0.991	0.750	11.928	

ceturttdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		272	9.34	8.54	38.36	0.200	2.700	2.214	

Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5.785	8.025	1.83	0.28		0.606	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
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:		489	18.32	14.68	69.62	0.655	0.275	8.007	

Launags							3.5		7
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		5.	0.993	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644			1.16	1
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46				7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		284	13.75	7.27	39.38	0	8.500	2.153	
Diena kopā:		1045	41.41	30.50	147.36	0.855	11.475	12.374	

piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Kūpināta gaļa	15	17	1.77	1.05	0.015				
kopā:		220	8.42	8.25	28.23	0.200	2.000	1.082	

Pusdienas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	158	13.04	5.801	12.15	0.2		4.425	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0.799	1.918	3.104	0.06	0.6	1.8	7
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		
Zemeņu un ābolu mērce	60	38	0.311	0.248	8.246		4.2	0.91	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
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:		541	26.22	20.09	61.16	0.260	9.300	9.335	

Launags								2.55	1
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6			
Siera mērce ar kļoploku	50	112	6.394	9.333	0.588	0.025		0.017	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		468	7.80	14.41	67.01	0.625	0	8.867	
Diena kopā:		1229	42.44	42.75	156.40	1.085	11.300	16.284	

* Kopas novada pašvaldības
Dzīves sākums un veselīga ēdiena aprūpe

Agnese Vihrovska