



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 10.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	239	9.302	4.719	40.15	0.2	0.2	1.87	7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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				
kopā:		349	11.91	9.52	53.75	0.200	0.200	3.030	

Pusdiēnas									
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	146	5.217	10.279	7.846	0.3		2.917	7;9
Cūkgaļas strogonovs	70	157	8.469	12.138	3.418	0.214		0.166	1;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0.865	1.373	0.769	0.06	0.18	1.277	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		692	17.40	28.72	81.10	1.094	0.180	9.910	

Launags									
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				
kopā:		316	10.08	14.20	35.92	0	0	2.850	
Diena kopā:		1357	39.40	52.44	170.77	1.294	0.380	15.790	

otrdiena, 11.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	181	8.483	4.08	28.772	1.6	4.	2.444	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				
kopā:		278	9.96	8.59	40.81	1.600	5.000	3.610	

Pusdiēnas									
Skābu kāpostu zupa	150	68	2.11	4.422	4.645	0.15	3.	1.516	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem	90	151	9.075	11.102	3.709	0.09		0.836	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
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
kopā:		704	26.23	25.39	91.26	0.510	3.600	9.918	

Launags									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		386	9.48	12.54	58.36	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		1368	45.67	46.52	190.43	2.110	9.350	13.598	

trešdiena, 12.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7
levārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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				
kopā:		287	10.32	9.76	39.93	0.200	0.200	2.520	

Pusdiēnas									
Dārzenu risotto	150	184	3.16	8.027	25.029	1.2		2.769	9
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Flameri 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	20	52	1.72	0.28	10.04				1.1	1
kopā:		511	14.00	22.47	62.49	1.295	9.095	6.253		

Launags										
Mango un jogurta smūtījs	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
kopā:		218	7.80	8.08	29.13	0	0	0.570		
Diena kopā:		1016	32.12	40.30	131.55	1.495	9.295	9.343		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni	
ceturtdiena, 13.februāris										
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	
kopā:		270	11.94	12.51	27.70	0.200	2.000	1.410		

Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Cepta vistas gala	60	148	13.046	9.788	1.241	0.06		0.093		
Kartupeļu biežputra	180	152	4.873	1.714	28.462	0.18		3.78	7	
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009		
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:		539	24.47	20.14	62.24	1.020	0.900	10.451		

Launags										
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019	0	10.800	0.025		
kopā:		301	21.85	8.00	35.61	0	10.800	0.025		
Diena kopā:		1111	58.25	40.65	125.55	1.220	13.700	11.886		

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni	
piektdiena, 14.februāris										
Brokastis										
Omlete ar šķīnkī	100	200	11.308	15.732	2.59	0.6	0.5	0.026	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	0.600	0.500	0.886		
kopā:		300	13.50	21.26	12.25	0.600	0.500	0.886		

Pusdienas										
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	150	330	8.938	14.96	34.606	0.51		2.794	1;9	
Kīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2		
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				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					
kopā:		559	20.03	20.71	66.17	0.740	0	8.891		

Launags										
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		5.	0.608	7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
kopā:		246	10.79	11.84	24.36	0	5.000	1.478		
Diena kopā:		1105	44.33	53.82	102.78	1.340	5.500	11.255		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas masa bērnu aprūpe

Agnese Voicēhoviča