



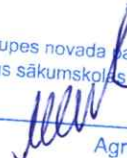
Nedēļas ēdienkarte

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, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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:		245	9.03	7.67	34.95	0.200	0.200	0.895		
Pusdienas										
Skābenu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		632	24.15	28.76	68.83	1.081	0.060	7.559		
Launags										
Cepti kartupeli	150	250	4.491	10.729	33.044	0.15		4.678		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				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:		375	6.33	19.11	43.41	0.150	0	5.578		
Diena kopā:		1252	39.50	55.53	147.19	1.431	0.260	14.032		

	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		286	8.94	8.52	44.36	0.200	1.000	1.748		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	170	374	10.129	16.955	39.22	0.578		3.167	1;9	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
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:		644	20.24	28.94	68.30	0.732	0.200	9.842		
Launags										
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		221	24.12	3.95	22.63	0	3.600	0.050		
Diena kopā:		1151	53.30	41.40	135.30	0.932	4.800	11.640		

	trešdiena, 9.aprīlis	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	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
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:		299	10.39	9.70	43.82	0.200	0.200	2.520		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeljiem	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.	



Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	114	3.636	7.636	7.598	0.51		2.527	1;7
Vārti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		637	20.37	19.65	94.16	0.910	0.590	8.635	

Launags

levārijuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	6.95	6.86	35.10	0	5.000	1.170	
Diena kopā:		1164	37.70	36.21	173.08	1.110	5.790	12.325	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemenu mērcē	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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		285	7.49	8.62	43.86	0.200	2.000	1.586	

Pusdienas

Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10.535	11.175	4.236	0.06		0.239	1;3
Kartupeļu biezputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēklinām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kisēlis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		624	26.61	23.89	73.80	0.440	8.550	8.643	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		423	9.01	25.76	38.26	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1332	43.10	58.27	155.93	0.940	10.550	11.449	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis									
Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		236	11.72	14.77	12.72	0.100	0	1.026	

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.
Plovs ar cūkgalu	180	362	13.796	14.914	43.318	0.72		2.135	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Zaļumu un eļļas mērcē	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 citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		635	22.93	26.38	75.10	0.967	0.275	8.253	

Launags

Piena zupa ar griķiem	200	134	5.98	3.12	20.82	0.2	0.2	0.64	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.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		282	11.83	12.55	30.46	0.200	0.200	1.500	
Diena kopā:		1152	46.48	53.69	118.28	1.267	0.475	10.779	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicehovska