



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2	0.2	1.62	1;7	
Ievārijums	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					
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>10.39</b>	<b>9.70</b>	<b>43.82</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>2.520</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6		1.468		
Maltas cūkgaļas mērce	80	128	9.192	8.071	4.654	0.32		0.436	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7.	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>582</b>	<b>27.22</b>	<b>21.71</b>	<b>68.96</b>	<b>1.210</b>	<b>0</b>	<b>6.844</b>		
<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.	
Kausētā siera mērce	50	81	3.3	6.368	2.44	0.2		0.046	7;9	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>435</b>	<b>4.67</b>	<b>11.37</b>	<b>68.85</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>5.896</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1316</b>	<b>42.28</b>	<b>42.78</b>	<b>181.62</b>	<b>2.210</b>	<b>0.200</b>	<b>15.260</b>		
<b>otrdiena, 15.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Biezpiens ar krējumu	100	107	17.36	2.45	3.87				7.	
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11	
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7.	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>290</b>	<b>21.75</b>	<b>11.70</b>	<b>23.43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.820</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu sakņu sautējums	200	124	5.112	2.546	19.644	0.2		7.199		
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5		
Kālis	10	1	0.15	0.02	0.22			0.1		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	60	230	3.565	14.985	20.353		5.16	1.207	1;7	
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>574</b>	<b>18.26</b>	<b>23.23</b>	<b>71.64</b>	<b>0.200</b>	<b>9.160</b>	<b>12.248</b>		
<b>Launags</b>										
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>384</b>	<b>9.44</b>	<b>12.47</b>	<b>58.35</b>	<b>0</b>	<b>0.750</b>	<b>0.070</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1248</b>	<b>49.46</b>	<b>47.39</b>	<b>153.42</b>	<b>0.200</b>	<b>9.910</b>	<b>14.138</b>		
<b>trešdiena, 16.aprīlis</b>										
<b>Brokastis</b>										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7	
Ievārijums	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					
<b>kopā:</b>		<b>259</b>	<b>9.13</b>	<b>7.68</b>	<b>38.85</b>	<b>0.200</b>	<b>0.200</b>	<b>0.895</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109		
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7.	



Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	70	39	0.786	3.276	1.826	0.004	0.175	0.86	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maīze	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
<b>kopā:</b>		<b>534</b>	<b>27.16</b>	<b>19.43</b>	<b>61.29</b>	<b>0.534</b>	<b>0.175</b>	<b>5.119</b>	

### Launags

Plātsmaīze ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14	1.158	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
<b>kopā:</b>		<b>388</b>	<b>6.62</b>	<b>12.31</b>	<b>61.25</b>	<b>0.180</b>	<b>14.140</b>	<b>2.958</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1181</b>	<b>42.91</b>	<b>39.41</b>	<b>161.39</b>	<b>0.914</b>	<b>14.515</b>	<b>8.972</b>	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Vāritas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skāba krējuma kiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7.
Saldskābmaīze	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>268</b>	<b>11.11</b>	<b>14.65</b>	<b>21.77</b>	<b>0.030</b>	<b>0.030</b>	<b>2.011</b>	

### Pusdienas

Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Viltotais zakis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Jaunie kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Paprika tīrta sagriezta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36	
Vāritas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>528</b>	<b>21.10</b>	<b>22.42</b>	<b>58.54</b>	<b>0.375</b>	<b>0.400</b>	<b>10.270</b>	

### Launags

Rīsu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.1	0.5	0.21	7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju maīze	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				
<b>kopā:</b>		<b>274</b>	<b>5.21</b>	<b>6.77</b>	<b>46.88</b>	<b>0.100</b>	<b>5.500</b>	<b>2.073</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1070</b>	<b>37.41</b>	<b>43.84</b>	<b>127.18</b>	<b>0.505</b>	<b>5.930</b>	<b>14.354</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākmeklēšanas māsa bērnu aprūpē

  
Agnese Voicehovska