



Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkarte iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Manna 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					
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		245	9.03	7.67	34.95	0.200	0.200	0.895		

kopā:		243	9.03	7.07	34.93	0.200	0.200	0.893	
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 cukgala ar dārzeņiem tomātu mērcē	90	167	8.9	13.355	2.947	0.271		0.83	1.
Varīti 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	

kopā:			652	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.
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495					7.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:			368	7.38	17.65	43.69	0.150	0	5.578	
Diena kopā:			1245	40.55	54.08	147.46	1.431	0.260	14.032	

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prošas 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			286	8.94	8.92	44.36	0.286	1.000	1.748	
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	
Varītas 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 mērcē	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		

kopā:			644	26.24	26.94	66.50	0.732	0.200	9.642	
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	

ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		299	10.39	9.70	43.82	0.200	0.200	2.520	

Pusdienas		299	10.39	9.70	43.82	0.200	0.200	2.520	
Biesu zupa ar kartupelēm	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



Varīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kīnas kapostu salāti ar dilēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Udens 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									
Ievārījuma 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	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.	
Zemenu 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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		285	7.49	8.62	43.86	0.200	2.000	1.586		

kopā:			289	7.95	0.02	73.80	0.440	2.550	7.550	
Pusdienas										
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	60	159	10.535	11.175	4.236	0.06		0.239	1;3	
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.	
Burkānu salāti ar sēklīnām	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 kiseliņš	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	

kopā:			324	2084	2585	7585	5745	5355	5515	
Launags										
Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7	
Krejumš skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:			423	9.01	25.76	0.300	0	1.220		
Diena kopā:			1332	43.10	58.27	155.93	0.940	10.550	11.449	

sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Ūlu kulteniņš	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	

kopā:			230	11.72	14.77	12.72	0.166	0	1.626	
Pusdienas										
Frikadeli zupa	150	101	4.553	5.354	8.529	0.172		2.456	1;3;7;9	
Krejumš skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Plovs ar cukgaļu	180	362	13.796	14.914	43.318	0.72		2.135		
Kīnas kaposti	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		
Zālumu un ellas 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.	
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:			635	22.93	26.38	75.10	0.967	0.275	8.253	

kopā:			333	12193	20133	73476	0.937	0.245	0.123	
Launags										
Piena zupa ar griekiem	200		134	5.98	3.12	20.82	0.2	0.2	0.64	7.
Sekli maize	40		119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7		52	0.042	5.775	0.308				7.
Siers	20		68	4.96	5.36					7.
kopā:			373	15.18	16.82	39.97	0.200	0.200	2.360	
Diena kopā:			1244	49.83	57.96	127.79	1.267	0.475	11.639	