



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

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

pirmdiena, 12.maijs	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									
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.
kopā:		582	27.22	21.71	68.96	1.210	0	6.844	

Launags									
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				
kopā:		435	4.67	11.37	68.85	0.800	0	5.896	
Diena kopā:		1316	42.28	42.78	181.62	2.210	0.200	15.260	

otrdiena, 13.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
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				
kopā:		290	21.75	11.70	23.43	0	0	1.820	

Pusdienas									
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.
Cepta 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.
kopā:		574	18.26	23.23	71.64	0.200	9.160	12.248	

Launags									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		384	9.44	12.47	58.35	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		1248	49.46	47.39	153.42	0.200	9.910	14.138	

trešdiena, 14.maijs	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	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				
kopā:		259	9.13	7.68	38.85	0.200	0.200	0.895	

Pusdienas									
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 maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		534	27.16	19.43	61.29	0.534	0.175	5.119	

Launags									
Plātsmaize 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	
kopā:		388	6.62	12.31	61.25	0.180	14.140	2.958	
Diena kopā:		1181	42.91	39.41	161.39	0.914	14.515	8.972	

ceturtdiena, 15.maijs		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011		7.
Saldskābmaize	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					
kopā:			268	11.11	14.65	21.77	0.030	0.030	2.011	
Pusdienas										

kopā:		268	11.11	14.65	21.77	0.030	0.030	2.011	
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 zaķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biezputra	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 tīrīta sagriežta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36	
Vārītas 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 maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		528	21.10	22.42	58.54	0.375	0.400	10.270	
Launags									

kopā:			528	21.10	22.42	58.54	0.375	0.400	10.270	
Launags										
Rīsu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.1	0.5	0.21		7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
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					
kopā:			274	5.21	6.77	46.88	0.100	5.500	2.073	
Diena kopā:			1070	37.41	43.84	127.18	0.505	5.930	14.354	

piektdiena, 16.maijs		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				
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:			287	9.20	8.06	43.85	0.200	0.400	4.740	
Pusdienas										

Pusdienas			287	9.20	8.06	43.85	0.200	0.400	4.740	
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	150	268	13.042	17.56	14.689	0.15		0.901	1;7	
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868		
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.	
kopā:		602	25.72	26.64	63.70	0.820	0.350	10.657		

kopā:			602	25.72	26.64	63.70	0.820	0.350	10.657	1.
Launags										
Piena zupa ar risiem		200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7.
Baltmaize		15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Šokolādes sviests maizītēm		5	32	0.17	3.071	0.984			0.228	7.
kopā:			191	6.70	6.26	27.09	0.200	2.000	0.980	
Diena kopā:			1080	41.62	40.96	134.64	1.220	2.750	16.377	