



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 27.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Rīsu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7	
Ievārijums	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					
<b>kopā:</b>		<b>282</b>	<b>8.11</b>	<b>7.45</b>	<b>45.90</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>1.348</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9	
Maltas cūkgaļas mērce	90	144	10.342	9.08	5.236	0.36		0.491	1;7	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12		1.728	7	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
<b>kopā:</b>		<b>605</b>	<b>27.43</b>	<b>22.52</b>	<b>72.69</b>	<b>0.972</b>	<b>0</b>	<b>8.805</b>		
<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1	
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7	
<b>kopā:</b>		<b>232</b>	<b>13.37</b>	<b>9.74</b>	<b>21.83</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>1.140</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1119</b>	<b>48.91</b>	<b>39.70</b>	<b>140.42</b>	<b>1.172</b>	<b>4.500</b>	<b>11.293</b>		

	otrdiena, 28.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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	
<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>11.94</b>	<b>12.51</b>	<b>27.70</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.410</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492		7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
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	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
<b>kopā:</b>		<b>647</b>	<b>20.99</b>	<b>20.40</b>	<b>92.54</b>	<b>0.960</b>	<b>0.600</b>	<b>14.110</b>		
<b>Launags</b>										
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>575</b>	<b>17.12</b>	<b>23.31</b>	<b>73.32</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>0.068</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1492</b>	<b>50.05</b>	<b>56.21</b>	<b>193.55</b>	<b>1.610</b>	<b>15.800</b>	<b>15.588</b>		

	trešdiena, 29.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	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	
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>255</b>	<b>13.74</b>	<b>14.28</b>	<b>16.29</b>	<b>0.400</b>	<b>0.100</b>	<b>0.886</b>		
<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66	3.043		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Vistas gaļa karija mērcē	100	131	10.17	8.614	2.574	0.402		0.326	1;7	
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693		
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24		



Zajumu un eļļas 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
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>570</b>	<b>20.88</b>	<b>20.50</b>	<b>73.23</b>	<b>0.827</b>	<b>0.935</b>	<b>7.854</b>	

#### Launags

Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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				
<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>6.36</b>	<b>6.43</b>	<b>45.21</b>	<b>0.100</b>	<b>5.100</b>	<b>2.165</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1095</b>	<b>40.98</b>	<b>41.21</b>	<b>134.72</b>	<b>1.327</b>	<b>6.135</b>	<b>10.905</b>	

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

#### Brokastis

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>413</b>	<b>8.72</b>	<b>21.86</b>	<b>45.54</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>1.220</b>	

#### Pusdienas

Dārzenu un cukgaļas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemenu mērce	100	52	0.643	0.32	11.005		5.	1.328	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
<b>kopā:</b>		<b>557</b>	<b>20.49</b>	<b>26.94</b>	<b>57.13</b>	<b>0.310</b>	<b>9.420</b>	<b>10.155</b>	

#### Launags

Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>191</b>	<b>20.18</b>	<b>3.37</b>	<b>20.17</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>0.041</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1161</b>	<b>49.39</b>	<b>52.16</b>	<b>122.84</b>	<b>0.610</b>	<b>12.420</b>	<b>11.416</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

#### Brokastis

Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.738	0.2	0.2	2.444	7
Zemenu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>243</b>	<b>8.99</b>	<b>8.15</b>	<b>33.89</b>	<b>0.200</b>	<b>1.200</b>	<b>3.280</b>	

#### Pusdienas

Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	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
<b>kopā:</b>		<b>691</b>	<b>24.30</b>	<b>24.39</b>	<b>84.24</b>	<b>1.097</b>	<b>0.250</b>	<b>8.653</b>	

#### Launags

Jogurts ar musli	150	200	6.873	5.958	29.532		6.	2.268	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>259</b>	<b>7.44</b>	<b>6.38</b>	<b>41.95</b>	<b>0</b>	<b>6.000</b>	<b>5.568</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1193</b>	<b>40.73</b>	<b>38.92</b>	<b>160.08</b>	<b>1.297</b>	<b>7.450</b>	<b>17.501</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

  
Agnese Voicehovska