



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase veģetārā

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, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldkābmaize	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>308</b>	<b>10.31</b>	<b>12.76</b>	<b>37.17</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>4.484</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēti dārzeņi	75	27	1.735	0.94	2.824	0.075		2.466	
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
<b>kopā:</b>		<b>543</b>	<b>14.58</b>	<b>19.67</b>	<b>75.61</b>	<b>0.851</b>	<b>1.050</b>	<b>12.423</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Levārijums	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>210</b>	<b>14.55</b>	<b>7.33</b>	<b>22.03</b>	<b>0</b>	<b>4.000</b>	<b>0.870</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1061</b>	<b>39.43</b>	<b>39.75</b>	<b>134.81</b>	<b>1.051</b>	<b>5.450</b>	<b>17.777</b>	

otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Kefira pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7
Levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>573</b>	<b>17.09</b>	<b>23.24</b>	<b>73.30</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>0.068</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155	4.62	7.441	17.057	1.6		6.078	9.
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001	
Vaniļas pudiņš ar saldo krējumu	60	90	2.633	4.623	9.448		6.		7.
Zemeņu mērce	60	31	0.384	0.192	6.718		3.	0.768	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>524</b>	<b>18.30</b>	<b>20.57</b>	<b>65.37</b>	<b>1.604</b>	<b>9.200</b>	<b>10.512</b>	

<b>Launags</b>									
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;10;3;7
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>280</b>	<b>9.15</b>	<b>14.53</b>	<b>27.31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3.050</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1377</b>	<b>44.53</b>	<b>58.34</b>	<b>165.98</b>	<b>2.054</b>	<b>22.400</b>	<b>13.630</b>	

trešdiena, 2.aprīlis	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
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				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>210</b>	<b>11.17</b>	<b>13.08</b>	<b>10.79</b>	<b>0.400</b>	<b>0.100</b>	<b>0.796</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Šķelto 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.
Burkānu kotlete	80	155	5.165	8.383	14.707	0.32	2.	2.089	1;11;3;7



Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Biešu salāti	50	42	0.712	2.548	4.04	0.2	0.05	1.188	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>640</b>	<b>18.68</b>	<b>18.56</b>	<b>97.93</b>	<b>1.472</b>	<b>2.050</b>	<b>12.674</b>	

<b>Launags</b>									
Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu kiselis	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				
<b>kopā:</b>		<b>254</b>	<b>5.72</b>	<b>6.22</b>	<b>42.83</b>	<b>0.100</b>	<b>5.100</b>	<b>1.875</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1104</b>	<b>35.57</b>	<b>37.86</b>	<b>151.54</b>	<b>1.972</b>	<b>7.250</b>	<b>15.345</b>	

	ceturdiena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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.	
<b>kopā:</b>		<b>202</b>	<b>6.98</b>	<b>7.15</b>	<b>27.70</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.410</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Boršcs ar svaigiem kāpostiem	150	70	1.626	3.197	8.532	0.6	0.75	2.886	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7	
Vāriti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Saldā krējuma mērce ar kīplokū	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7	
Burkānu salāti ar eļļu	70	50	0.672	3.634	3.575	0.14	0.35	2.419		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
<b>kopā:</b>		<b>617</b>	<b>19.36</b>	<b>27.33</b>	<b>72.02</b>	<b>1.671</b>	<b>1.100</b>	<b>11.306</b>		

<b>Launags</b>										
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>299</b>	<b>21.81</b>	<b>7.93</b>	<b>35.60</b>	<b>0</b>	<b>10.800</b>	<b>0.025</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1119</b>	<b>48.14</b>	<b>42.41</b>	<b>135.32</b>	<b>1.871</b>	<b>13.900</b>	<b>12.741</b>		

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
<b>kopā:</b>		<b>287</b>	<b>9.20</b>	<b>8.06</b>	<b>43.85</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>4.740</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9	
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Zaļumu 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 apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
<b>kopā:</b>		<b>523</b>	<b>19.26</b>	<b>22.60</b>	<b>59.40</b>	<b>0.375</b>	<b>0.275</b>	<b>8.921</b>		

<b>Launags</b>										
Musli	70	294	9.841	12.209	36.116		3.5	4.096	1;5	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
<b>kopā:</b>		<b>478</b>	<b>17.44</b>	<b>16.41</b>	<b>65.12</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>5.896</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1288</b>	<b>45.90</b>	<b>47.07</b>	<b>168.36</b>	<b>0.575</b>	<b>4.175</b>	<b>19.557</b>		