



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase veģetārā

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

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Risu pārslu putra	200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	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	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>296</b>	<b>8.21</b>	<b>7.46</b>	<b>49.80</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>1.348</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1.905	3.259	5.346	0.15		3.101	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Griķi ar dārzeņiem	200	251	4.397	10.864	33.828	0.324		3.78	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0.994	2.937	3.559	0.07	0.7	2.022	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	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>577</b>	<b>17.43</b>	<b>23.67</b>	<b>72.70</b>	<b>0.544</b>	<b>0.700</b>	<b>11.393</b>	
<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>203</b>	<b>20.50</b>	<b>7.35</b>	<b>12.91</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>0.041</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1077</b>	<b>46.13</b>	<b>38.48</b>	<b>135.42</b>	<b>0.744</b>	<b>4.700</b>	<b>12.782</b>	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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				
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>303</b>	<b>10.07</b>	<b>9.21</b>	<b>43.68</b>	<b>0.200</b>	<b>0.400</b>	<b>4.700</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Biešu zupa ar kartupeļiem	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
Pasta ar spinātiem un sieru	170	293	10.93	15.529	27.288	0.17		2.388	1;3;7;9
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ķīnās kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Paprika	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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>522</b>	<b>16.68</b>	<b>24.39</b>	<b>58.03</b>	<b>0.325</b>	<b>0.700</b>	<b>8.376</b>	
<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
<b>kopā:</b>		<b>436</b>	<b>12.72</b>	<b>11.91</b>	<b>70.78</b>	<b>0.448</b>	<b>6.412</b>	<b>0.223</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1261</b>	<b>39.47</b>	<b>45.50</b>	<b>172.49</b>	<b>0.973</b>	<b>7.512</b>	<b>13.299</b>	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	100	174	10.536	13.171	2.457	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16		1.892	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>289</b>	<b>15.84</b>	<b>16.38</b>	<b>17.98</b>	<b>0.260</b>	<b>0</b>	<b>2.818</b>	
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1.205	2.687	5.411	0.35		1.478	7
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>546</b>	<b>14.82</b>	<b>20.05</b>	<b>74.23</b>	<b>1.381</b>	<b>0</b>	<b>12.141</b>	

### 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	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>386</b>	<b>9.48</b>	<b>12.54</b>	<b>58.36</b>	<b>0</b>	<b>0.750</b>	<b>0.070</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1221</b>	<b>40.14</b>	<b>48.97</b>	<b>150.58</b>	<b>1.641</b>	<b>0.750</b>	<b>15.029</b>	

	ceturtdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--	---------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Mannā biezputra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Kaņēlcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328	
Sēklu maīze	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>272</b>	<b>9.34</b>	<b>8.54</b>	<b>38.36</b>	<b>0.200</b>	<b>2.700</b>	<b>2.214</b>	

### Pusdienas

Pupu zupa	200	133	5.021	6.461	13.453	0.488		5.24	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Skābā krējuma mērce	50	56	0.817	4.848	2.353	0.05		0.224	1;7;9
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>653</b>	<b>17.58</b>	<b>24.21</b>	<b>89.56</b>	<b>1.473</b>	<b>0.275</b>	<b>12.111</b>	

### Launags

Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju maīze	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>284</b>	<b>13.75</b>	<b>7.27</b>	<b>39.38</b>	<b>0</b>	<b>8.500</b>	<b>2.153</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1208</b>	<b>40.67</b>	<b>40.02</b>	<b>167.31</b>	<b>1.673</b>	<b>11.475</b>	<b>16.478</b>	

	piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--	--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

### Brokastis

Piena zupa ar rīsiem	200	120	5.364	2.878	18.397	0.2	2.	0.182	7
Saldskābmaīze	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Siers	15	51	3.72	4.02					7
<b>kopā:</b>		<b>254</b>	<b>10.37</b>	<b>11.22</b>	<b>28.22</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.082</b>	

### Pusdienas

Dārzeņu sakņu sautējums	200	124	5.112	2.546	19.644	0.2		7.199	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0.892	5.048	2.805	0.07	0.07	2.235	
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0.415	0.331	10.995		5.6	1.213	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maīze	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>kopā:</b>		<b>546</b>	<b>18.49</b>	<b>20.05</b>	<b>71.11</b>	<b>0.270</b>	<b>10.170</b>	<b>12.847</b>	

### Launags

Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1
Siera mērce ar ķīpoku	50	112	6.394	9.333	0.588	0.025		0.017	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>468</b>	<b>7.80</b>	<b>14.41</b>	<b>67.01</b>	<b>0.625</b>	<b>0</b>	<b>5.867</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1269</b>	<b>36.66</b>	<b>45.68</b>	<b>166.33</b>	<b>1.095</b>	<b>12.170</b>	<b>19.796</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

  
Agnese Voicelovska