



Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

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

	pirmdiena, 3.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
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.	
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:		308	10.31	12.76	37.17	0.200	0.400	4.484		
Pusdienas										
Pupu 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		
Vārīti 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					
kopā:		543	14.58	19.67	75.61	0.851	1.050	12.423		
Launags										
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		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:		210	14.55	7.33	22.03	0	4.000	0.870		
Diena kopā:		1061	39.43	39.75	134.81	1.051	5.450	17.777		
otrdiena, 4.marts										
Brokastis										
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		573	17.09	23.24	73.30	0.450	13.200	0.068		
Pusdienas										
Kartupeļu - dārzeņu sautējums	200	155	4.62	7.441	17.057	0.8		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 pudīnš 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.	
kopā:		524	18.30	20.57	65.37	0.804	9.200	10.512		
Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8.82	13.88	15.9			1.05	1;7	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050		
Diena kopā:		1377	44.53	58.34	165.98	1.254	22.400	13.630		
trešdiena, 5.marts										
Brokastis										
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		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					
kopā:		210	11.17	13.08	10.79	0.400	0	0.796		
Pusdienas										
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.	
Burkānu kotlete	80	155	5.165	8.383	14.707	0.32	2.	2.089	1;11;3;7	
Vārīti 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				
Aboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		640	18.68	18.56	97.93	1.472	2.050	12.674	

Launags									
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				
kopā:		254	5.72	6.22	42.83	0.100	5.100	1.875	
Diena kopā:		1104	35.57	37.86	151.54	1.972	7.250	15.345	

	ceturtdiena, 6.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--	----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis										
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.	
kopā:		202	6.98	7.15	27.70	0.200	2.000	1.410		

Pusdienas										
Borščs 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.	
Dārzenu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.28		1.528	1;10;11;3;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Saldā krējuma mērce ar kiploku	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.	
kopā:		617	19.36	27.33	72.02	1.220	1.100	11.306		

Launags										
Biezpiena plācenītis	120	270	21.583	7.862	27.79		10.8	0.025	1;3;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		299	21.81	7.93	35.60	0	10.800	0.025		
Diena kopā:		1119	48.14	42.41	135.32	1.420	13.900	12.741		

	piektdiena, 7.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
--	---------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7	
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22			0.9	1.	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6					
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										
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		
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Kāposti	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032		
Zalum un eļļas mērce	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Rudzu maize	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
kopā:		523	19.26	22.60	59.40	0.375	0.275	8.921		

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