



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai augļi tiek nodrošināti LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

Agnese Voicehovska

	pirmdiena, 7.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	200	151	7.055	3.075	23.725	0.2	0.2	0.025	1;7	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
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:		245	9.03	7.67	34.95	0.200	0.200	0.895		
Pusdienas										
Skābeņu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Dārzeņu saldā krējuma mērce	100	49	1.962	2.404	4.646	0.62		2.64	1;7	
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584		
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
kopā:		566	18.93	18.09	80.57	1.430	0.060	10.469		
Launags										
Cepti kartupeli	150	250	4.491	10.729	33.044	0.15		4.678		
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				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:		375	6.33	19.11	43.41	0.150	0	5.578		
Diena kopā:		1186	34.28	44.86	158.93	1.780	0.260	16.942		
	otrdiena, 8.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
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	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		286	8.94	8.52	44.36	0.200	1.000	1.748		
Pusdienas										
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.	
Pasta ar spinātiem un sieru	200	344	12.858	18.27	32.104	0.2		2.81	1;3;7;9	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Eļļas citrona mērce	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	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.	
kopā:		593	19.60	27.82	64.81	0.354	0.200	10.311		
Launags										
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		221	24.12	3.95	22.63	0	3.600	0.050		
Diena kopā:		1100	52.67	40.29	131.81	0.554	4.800	12.109		
	trešdiena, 9.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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										
Biešu zupa ar kartupeliem	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.	



Baltās pupiņas krējuma mērcē	100	114	3.636	7.636	7.598	0.51		2.527	1;7
Vāriti risi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		637	20.37	19.65	94.16	0.910	0.590	8.635	

Launags

Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	6.95	6.86	35.10	0	5.000	1.170	
Diena kopā:		1164	37.70	36.21	173.08	1.110	5.790	12.325	

ceturtdiena, 10.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemeņu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266	
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:		285	7.49	8.62	43.86	0.200	2.000	1.586	

Pusdienas

Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Kartupelu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēklīnām	70	103	1.609	8.957	4.07	0.21	1.05	2.451	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		584	19.86	19.26	80.78	1.090	8.550	9.996	

Launags

Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		423	9.01	25.76	38.26	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1292	36.35	53.65	162.90	1.590	10.550	12.802	

piektdiena, 11.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis

Olu kultenis	100	148	10.284	10.35	2.529	0.1		0.026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		236	11.72	14.77	12.72	0.100	0	1.026	

Pusdienas

Pupu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeņu plov	200	240	5.58	4.71	43.642	1.		3.502	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Zalumu 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				
kopā:		536	13.93	18.66	76.99	1.441	0.275	11.094	

Launags

Piena zupa ar griekiem	200	134	5.98	3.12	20.82	0.2	0.2	0.64	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.
Siers	15	51	3.72	4.02					7.
kopā:		282	11.83	12.55	30.46	0.200	0.200	1.500	
Diena kopā:		1054	37.48	45.97	120.16	1.741	0.475	13.620	