



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

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

	otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Manna 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.
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		245	9.03	7.67	34.95	0.200	0.200	0.895		

Pusdienas										
Skābenu zupa	150	77	2.322	3.945	7.91	0.6		2.129	1;3;9	
Kreijums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Dārzeņu salda krejuma mērcē	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 ellas 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.
Udens 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		
Kreijums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.	
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		368	7.38	17.65	43.69	0.150	0	5.578		
Diena kopā:		1178	35.33	43.40	159.20	1.780	0.260	16.942		

	trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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.
Zaļu 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.	
Kreijums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Pastas saņemums ar dārzeņiem	200	243	10.288	9.15	29.5	1.9	0.15	3.29	1;3;7	
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		
Filas citrona mērcē	4	33	0.004	3.603	0.218	0.004	0.2	0.001		
Udens 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:		492	17.03	18.70	62.21	2.054	0.350	10.791		

Launags										
Biezpiena saņemums	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					
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		221	24.12	3.95	22.63	0	3.600	0.050		
Diena kopā:		999	50.10	31.17	129.21	2.254	4.950	12.589		

	ceturtdiena, 8.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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					
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu 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.	
Kreijums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Baltas pupiņas krejuma mērcē	100	114	3.636	7.636	7.598	0.51		2.527	1;7	



Vārīti rīsi	180	204	4.039	0.356	46.154	0.18		0.832	
Kīnas kapostu salāti ar dillem un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Udens 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	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.	
Zemenu merce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266		
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
/ālu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		285	7.49	8.62	43.86	0.200	2.000	1.586		

Pusdienas									
Veģetaras kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Kartupeļu biežputra	170	144	4.602	1.619	26.88	0.17		3.57	7.
Burkānu salāti ar sēklinām	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 kiseliņš	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
Kreijums 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	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
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									
Pupinu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krejumš skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Darzenu plovš	200	240	5.58	4.71	43.642	1.		3.502	
Kināš kaposti	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	
Zaļu un eļļā 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.
Udens 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.
Seklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Tomati	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
kopā:		309	10.42	11.50	40.49	0.200	0.200	2.360	
Diena kopā:		1081	36.07	44.92	130.19	1.741	0.475	14.680	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Volcakovska