



## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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

Agnese Voicehovska

	pirmdiena, 31.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
<b>Brokastis</b>										
Četru graudu pārslu putra	250	232	11.2	5.32	33.899	0.25	0.5	4.48	1;7	
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				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					
<b>kopā:</b>		<b>392</b>	<b>12.58</b>	<b>17.95</b>	<b>44.17</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>5.380</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Pupu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgāļas gulašs	100	204	11.76	15.547	4.509	0.104		0.247	1;7	
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	80	58	1.026	4.163	4.166	0.24	1.2	2.308		
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>752</b>	<b>27.39</b>	<b>31.12</b>	<b>89.62</b>	<b>1.000</b>	<b>1.200</b>	<b>11.683</b>		

<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		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>236</b>	<b>17.67</b>	<b>8.01</b>	<b>23.75</b>	<b>0</b>	<b>5.000</b>	<b>0.870</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1380</b>	<b>57.64</b>	<b>57.08</b>	<b>157.53</b>	<b>1.250</b>	<b>6.700</b>	<b>17.933</b>		

	otrdiena, 1.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
<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 un maltas cūkgāļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.	
Ķīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25		
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002		
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	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.	
<b>kopā:</b>		<b>782</b>	<b>30.23</b>	<b>36.81</b>	<b>80.73</b>	<b>0.207</b>	<b>9.390</b>	<b>11.544</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>1635</b>	<b>56.46</b>	<b>74.58</b>	<b>181.34</b>	<b>0.657</b>	<b>22.590</b>	<b>14.662</b>		

	trešdiena, 2.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
<b>Brokastis</b>										
Omlete	120	154	11.698	10.263	2.794	0.48	0.12	0.032	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>236</b>	<b>13.12</b>	<b>14.79</b>	<b>11.25</b>	<b>0.480</b>	<b>0.120</b>	<b>0.802</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Škelto zirņu zupa ar gaļu	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Cūkgāļas kotlete	80	241	14.085	19.39	2.584	0.32		0.317	1;3	
Vāriti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		



Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7
Biešu salāti	80	67	1.14	4.076	6.464	0.32	0.08	1.9	
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>835</b>	<b>31.15</b>	<b>33.22</b>	<b>101.29</b>	<b>1.344</b>	<b>0.080</b>	<b>11.700</b>	

## Launags

Mannā putra	125	95	4.409	1.922	14.828	0.125	0.125	0.016	1;7
Ogu ķīselis	125	123	0.4	0.128	29.555		6.25	1.241	
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>298</b>	<b>6.68</b>	<b>6.63</b>	<b>51.71</b>	<b>0.125</b>	<b>6.375</b>	<b>2.127</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1369</b>	<b>50.96</b>	<b>54.65</b>	<b>164.25</b>	<b>1.949</b>	<b>6.575</b>	<b>14.629</b>	

	ceturtā diena, 3.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	--------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

## Brokastis

Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7
Salda skābmaize	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>232</b>	<b>8.40</b>	<b>7.85</b>	<b>32.17</b>	<b>0.250</b>	<b>2.500</b>	<b>1.538</b>	

## Pusdienas

Borščs	200	102	3.263	5.549	9.696	0.8	0.4	3.254	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	100	163	10.625	11.867	2.925	0.4		0.57	7.
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkānu salāti ar eļļu	80	57	0.768	4.154	4.086	0.16	0.4	2.765	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
<b>kopā:</b>		<b>746</b>	<b>30.80</b>	<b>28.66</b>	<b>88.02</b>	<b>1.560</b>	<b>0.800</b>	<b>14.341</b>	

## Launags

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>1277</b>	<b>61.00</b>	<b>44.45</b>	<b>155.79</b>	<b>1.810</b>	<b>14.100</b>	<b>15.904</b>	

	piektdiena, 4.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

## Brokastis

Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Salda skābmaize	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>331</b>	<b>11.12</b>	<b>8.98</b>	<b>50.40</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>5.700</b>	

## Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	200	78	2.539	4.345	7.128	0.2		4.135	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar sieru	200	403	17.273	19.061	40.422	0.2		2.144	1;3;7;9
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Jaunie kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Zalum un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>739</b>	<b>26.22</b>	<b>33.11</b>	<b>82.24</b>	<b>0.550</b>	<b>0.550</b>	<b>11.954</b>	

## Launags

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>1547</b>	<b>54.78</b>	<b>58.49</b>	<b>197.76</b>	<b>0.800</b>	<b>4.550</b>	<b>23.550</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhova