



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

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

Agnese Voicēhovska

	pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	250	233	11.088	6.625	32.737	0.25	0.25	2.025	1;7	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1	
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		360	15.21	10.87	50.68	0.250	0.250	3.185		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4.415	2.546	9.969	0.2		1.154		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Cūkgāļas gulašs	90	184	10.584	13.992	4.058	0.094		0.222	1;7	
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311		
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29		
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
kopā:		718	25.12	24.16	98.38	0.574	0.800	10.289		

Launags										
Kartupeļu un gaļas sacepums	150	171	5.294	7.575	19.935	0.291		2.968	7;9	
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					
kopā:		258	6.65	12.02	29.77	0.291	0	3.868		
Diena kopā:		1335	46.97	47.05	178.83	1.115	1.050	17.342		

	otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7	
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		407	10.49	20.15	45.94	0.300	4.800	0.460		

Pusdienas										
Maltas cūkgāļas šnicele	70	194	10.748	12.762	9.135	0.07		0.552	1;11;3;7	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452		
Piena mērce ar baziliku	50	56	1.622	3.508	4.474	0.2		0.013	7	
Baltie redīsi	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4		
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003		
Jogurta un zemenu kokteilis	150	118	4.5	2.46	18.998		7.5	0.6	7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
kopā:		720	25.44	28.68	87.49	0.480	8.000	9.720		

Launags										
Piena zupa ar risiem	250	150	6.705	3.598	22.996	0.25	2.5	0.228	7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siers	20	68	4.96	5.36					7	
kopā:		301	12.96	13.28	32.82	0.250	2.500	1.128		
Diena kopā:		1429	48.88	62.12	166.25	1.030	15.300	11.308		

	trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģeni
Brokastis										
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1;7	
Zemenu 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	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		287	10.30	8.36	41.70	0.250	1.250	1.197		

Pusdienas										
Solanka	200	208	9.289	14.918	9.073	0.2	0.2	1.151	1	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un risiem	200	186	12.481	10.069	11.234	0.22		3.883		
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.5		2.111	7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		



Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Aboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		751	31.03	32.57	80.70	0.920	0.200	13.785	

Launags

Citronu biezpienkrems	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		281	9.14	11.37	34.30	0	5.300	1.564	
Diena kopā:		1318	50.47	52.29	156.69	1.170	6.750	16.546	

četurdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Vāritas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	7
Sēklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		318	11.52	20.58	20.44	0.030	0.030	1.731	

Pusdienas

Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1.684	2.213	9.861	0.2	0.6	2.956	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
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1
Sarkanā mērce	40	27	0.477	1.242	3.491	0.04	0.04	0.345	9
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Kālis	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		859	19.59	27.23	122.46	1.651	0.640	11.559	

Launags

Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
kopā:		274	10.12	8.81	39.59	0	5.000	1.170	
Diena kopā:		1451	41.23	56.62	182.49	1.681	5.670	14.460	

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

Brokastis

Četru graudu pārslu putra	250	232	11.2	17.2	33.899	0.25	0.5	4.48	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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		357	12.58	25.77	43.96	0.250	0.500	5.380	

Pusdienas

Škelto zirņu zupa	200	143	7.734	5.778	14.942	0.2		5.435	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13.485	11.146	47.669	0.8		2.372	
Burkānu salāti ar sēklinām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
kopā:		832	33.23	33.78	96.93	1.240	1.200	12.808	

Launags

Biezpiena masa	90	115	14.037	3.065	7.764		4.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9			0.72	
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	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		235	15.85	7.73	24.61	0	4.500	1.290	
Diena kopā:		1424	61.66	67.28	165.50	1.490	6.200	19.478	