



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhoviča

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

	pirmdiena, 19.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra		250	224	9.398	5.011	35.782	0.25	1.25	1.472	7.
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Sēklu maize		20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			351	11.75	10.49	53.23	0.250	1.250	2.332	

Pusdienas										
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem		200	136	4.538	8.452	10.479	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgāja saldā krējuma mērcē		90	172	10.	12.547	4.659	0.18		0.399	7;9
Vārīti griķi		200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām		80	93	1.841	7.611	5.195	0.24	1.2	3.155	11.
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem		200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:			750	25.13	32.25	89.43	1.220	3.200	10.764	

Launags										
Biezpiena masa		120	154	18.716	4.087	10.352		6.		7.
Zemeņu mērce		20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:			243	20.07	8.64	20.53	0	7.000	0.826	
Diena kopā:			1343	56.95	51.38	163.19	1.470	11.450	13.922	

	otrdiena, 20.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra		250	174	8.9	4.27	26.357	0.25	0.25	2.585	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:			282	10.97	8.87	41.48	0.250	0.250	3.455	

Pusdienas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums		200	150	12.583	5.958	10.463	0.2		4.763	9.
Tomāti		20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Ķīnas kāposti		30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Gurķi		20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Elļas citrona mērce		10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rupjmaizes krēms		50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7
Ogu ķīselis		80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rudzu maize		80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu		200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:			758	28.94	29.43	91.19	0.210	9.500	10.960	

Launags										
Ābolu pankūka		150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Ievārījums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460	
Diena kopā:			1445	50.36	58.37	178.60	0.760	14.550	14.875	

	trešdiena, 21.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Risu putra		250	238	7.55	5.225	39.785	0.25	1.25	0.525	7.
Zemeņu mērce		20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:			328	9.55	9.87	49.35	0.250	2.250	1.651	

Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa		200	164	5.762	11.085	9.926	0.4		3.648	7;9
Dārzeņu kotlete		80	196	5.898	11.146	17.693	0.836		1.747	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni		170	338	0.952	5.27	61.2	0.68		2.89	1.



Piena mērce	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7
Sarkanie redisi sagrieztī šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	40	10	0.4	0.08	1.92			1.44	
Jaunie kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
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:		915	18.58	35.62	117.81	2.370	0.550	13.294	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600	0.050	
Diena kopā:		1477	52.57	53.42	182.53	2.620	6.400	14.995	

ceturtdiena, 22.maijs	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
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.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		301	13.38	13.26	32.18	0.250	2.500	1.538	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	200	135	6.071	7.138	11.373	0.23		3.275	1;3;7;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Vistas gaļas gulašs	90	136	8.708	8.933	4.899	0.09		0.639	
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	80	56	1.28	2.487	7.111	0.32		1.92	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		805	32.45	26.26	106.17	0.840	0	15.876	

Launags									
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		269	4.60	5.98	48.01	0.336	5.964	2.647	
Diena kopā:		1375	50.43	45.50	186.36	1.426	8.464	20.061	

piektdiena, 23.maijs	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
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:		340	10.95	13.08	42.82	0.250	0.500	5.700	

Pusdienas									
Zivju zupa mājas gaumē	200	167	15.619	8.135	7.841	1.6		1.876	4.
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	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	80	42	0.957	2.846	3.051	0.06	0.22	1.826	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		736	35.55	25.03	89.27	2.460	0.220	9.374	

Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771	
Diena kopā:		1281	51.28	40.62	172.55	2.710	15.720	18.845	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas ēdiena aprūpē

Agnese Voicehovska