



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 26.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
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					
kopā:		392	12.58	17.95	44.17	0.250	0.500	5.380		
Pusdienas										
Pupiņu 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					
kopā:		752	27.39	31.12	89.62	1.000	1.200	11.683		
Launags										
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		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:		236	17.67	8.01	23.75	0	5.000	0.870		
Diena kopā:		1380	57.64	57.08	157.53	1.250	6.700	17.933		

	otrdiena, 27.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		573	17.09	23.24	73.30	0.450	13.200	0.068		
Pusdienas										
Kartupeļu un maltas cūkgāļas sautējums	200	283	13.061	20.41	11.934	0.2	0.04	4.729	9.	
Kīnas 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.	
kopā:		782	30.23	36.81	80.73	0.207	9.390	11.544		
Launags										
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					
kopā:		280	9.15	14.53	27.31	0	0	3.050		
Diena kopā:		1635	56.46	74.58	181.34	0.657	22.590	14.662		

	trešdiena, 28.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
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					
kopā:		236	13.12	14.79	11.25	0.480	0.120	0.802		
Pusdienas										
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 risi	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.	
kopā:		835	31.15	33.22	101.29	1.344	0.080	11.700	

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	
Klijū 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:		298	6.68	6.63	51.71	0.125	6.375	2.127	
Diena kopā:		1369	50.96	54.65	164.25	1.949	6.575	14.629	

ceturtdiena, 29.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.
kopā:		232	8.40	7.85	32.17	0.250	2.500	1.538	

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.
Vāriti 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.
kopā:		746	30.80	28.66	88.02	1.560	0.800	14.341	

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				
kopā:		299	21.81	7.93	35.60	0	10.800	0.025	
Diena kopā:		1277	61.00	44.45	155.79	1.810	14.100	15.904	

piektdiena, 30.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
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		331	11.12	8.98	50.40	0.250	0.500	5.700	

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	
Zajumu 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	
kopā:		739	26.22	33.11	82.24	0.550	0.550	11.954	

Launags

Šokolādes pudiņš	70	101	3.566	4.637	11.263		7.	0.851	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		285	11.17	8.84	40.26	0	7.000	2.651	
Diena kopā:		1354	48.50	50.92	172.91	0.800	8.050	20.305	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska