



...pes novada pašvaldības sākumskolai  
...pē

## Nedēļas ēdienkarte Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 17.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
Risu pārslu putra	250	227	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	7
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
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				
<b>kopā:</b>		<b>341</b>	<b>9.87</b>	<b>8.21</b>	<b>57.84</b>	<b>0.250</b>	<b>1.250</b>	<b>1.460</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	90	172	10.	12.547	4.659	0.18		0.399	7;9
Vāriti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu	80	51	1.136	3.357	4.067	0.08	0.8	2.311	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>848</b>	<b>32.20</b>	<b>28.48</b>	<b>113.82</b>	<b>0.660</b>	<b>0.800</b>	<b>13.647</b>	

<b>Launags</b>									
Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>203</b>	<b>20.50</b>	<b>7.35</b>	<b>12.91</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>0.041</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1393</b>	<b>62.56</b>	<b>44.03</b>	<b>184.57</b>	<b>0.910</b>	<b>5.050</b>	<b>15.148</b>	

otrdiena, 18.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
levārijums	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	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>346</b>	<b>11.99</b>	<b>10.13</b>	<b>50.23</b>	<b>0.250</b>	<b>0.500</b>	<b>5.660</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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
Pasta ar spinātiem un sieru	230	396	14.787	21.01	36.92	0.23		3.231	1;3;7;9
Burkāni	35	9	0.35	0.07	1.68			1.26	
Kīnas kāposti	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Paprika	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18	
Elļas citrona mērcē	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar apelsiniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
<b>kopā:</b>		<b>790</b>	<b>24.58</b>	<b>35.52</b>	<b>91.07</b>	<b>0.440</b>	<b>1.100</b>	<b>12.570</b>	

<b>Launags</b>									
Smalkmaizīte	70	256	6.115	7.905	41.384	0.448	6.412	0.223	1;3
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7
<b>kopā:</b>		<b>436</b>	<b>12.72</b>	<b>11.91</b>	<b>70.78</b>	<b>0.448</b>	<b>6.412</b>	<b>0.223</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1572</b>	<b>49.29</b>	<b>57.55</b>	<b>212.09</b>	<b>1.138</b>	<b>8.012</b>	<b>18.453</b>	

trešdiena, 19.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
Olu kultenis	120	208	12.643	15.805	2.948	0.12		0.032	3;7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7
Tvaicēti zaļie zirņi	40	35	2.904	0.22	5.412	0.16		1.892	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>324</b>	<b>17.95</b>	<b>19.02</b>	<b>18.47</b>	<b>0.280</b>	<b>0</b>	<b>2.824</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu zupa ar grūbām un cūkgāļu	200	72	4.251	3.186	6.416	0.214		1.378	1;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Vistas galas kotlete mājas gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1.721	3.839	7.73	0.5		2.111	7
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	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>783</b>	<b>31.19</b>	<b>25.75</b>	<b>102.86</b>	<b>0.984</b>	<b>0</b>	<b>14.368</b>	
<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>kopā:</b>		<b>386</b>	<b>9.48</b>	<b>12.54</b>	<b>58.36</b>	<b>0</b>	<b>0.750</b>	<b>0.070</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1493</b>	<b>58.61</b>	<b>57.30</b>	<b>179.70</b>	<b>1.264</b>	<b>0.750</b>	<b>17.262</b>	

	ceturttdiena, 20.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Mannā biezputra	250	191	8.788	3.758	30.292	0.25	0.25	0.032	1;7	
Kanēļcukurs	5	18	0.118	0.008	4.47		2.5	1.328		
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	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>310</b>	<b>11.10</b>	<b>9.29</b>	<b>44.42</b>	<b>0.250</b>	<b>2.750</b>	<b>2.220</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	4;9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7.438	10.317	2.352	0.36		0.778		
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9		
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08		
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32		
Zalumu un ellas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065		
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	
<b>kopā:</b>		<b>714</b>	<b>24.74</b>	<b>21.01</b>	<b>103.93</b>	<b>0.860</b>	<b>0.550</b>	<b>11.053</b>		

<b>Launags</b>										
Biezpiena masa	70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7	
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Ķīļu 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	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>284</b>	<b>13.75</b>	<b>7.27</b>	<b>39.38</b>	<b>0</b>	<b>8.500</b>	<b>2.153</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1308</b>	<b>49.59</b>	<b>37.58</b>	<b>187.73</b>	<b>1.110</b>	<b>11.800</b>	<b>15.426</b>		

	piektdiena, 21.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Piena zupa ar rīsiem	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	
Kūpināta gaļa	15	17	1.77	1.05	0.015					
<b>kopā:</b>		<b>250</b>	<b>9.77</b>	<b>8.97</b>	<b>32.83</b>	<b>0.250</b>	<b>2.500</b>	<b>1.128</b>		

<b>Pusdienas</b>										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16.3	7.251	15.188	0.25		5.531		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1.332	3.196	5.174	0.1	1.	3.		
Jogurta krēms	50	109	2.164	7.503	8.264		4.5		7	
Zemeņu un ābolu mērce	60	38	0.311	0.248	9.246		4.2	0.91		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1	
<b>kopā:</b>		<b>706</b>	<b>33.46</b>	<b>23.38</b>	<b>86.35</b>	<b>0.350</b>	<b>9.700</b>	<b>13.841</b>		

<b>Launags</b>										
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6.394	9.333	0.588	0.025		0.017	1;7	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
<b>kopā:</b>		<b>468</b>	<b>7.80</b>	<b>14.41</b>	<b>67.01</b>	<b>0.625</b>	<b>0</b>	<b>5.867</b>		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1424</b>	<b>51.02</b>	<b>46.76</b>	<b>186.19</b>	<b>1.225</b>	<b>12.200</b>	<b>20.836</b>		

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsas bērnu aprūpē

  
Agnese Voicēhovska