



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 17.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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				
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:			346	12.60	11.02	50.37	0.250	0.250	2.925	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem		200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Maltas cūkgaļas mērce		100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vāriti griķi		200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar krējumu		80	50	1.092	3.331	3.689	0.16		2.304	7.
Ūdens ar apelsīniem		200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize		40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:			758	34.33	26.57	94.36	1.560	0	9.358	
Launags										
Vārīta pasta - makaroni		150	298	0.84	4.65	54.	0.6		2.55	1.
Kausētā siera mērce		50	81	3.3	6.368	2.44	0.2		0.046	7;9
Bumbieri		100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			435	4.67	11.37	68.85	0.800	0	5.896	
Diena kopā:			1539	51.60	48.96	213.57	2.610	0.250	18.179	

	otrdiena, 18.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Biezpiens ar krējumu		100	107	17.36	2.45	3.87				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.
Gurķi		20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			290	21.75	11.70	23.43	0	0	1.820	
Pusdienas										
Dārzeņu sakņu sautējums		230	142	5.879	2.928	22.591	0.23		8.279	
Vāritas bietes		25	10	0.375	0.025	2.1			0.625	
Kālis		10	1	0.15	0.02	0.22			0.1	
Burkāni		30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts auzu pārslas ar putukrējumu		60	230	3.565	14.985	20.353		5.16	1.207	1;7
Zemeņu mērce		80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062	
Ūdens ar citronu		200	4	0.07	0.06	0.32				
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7.
Rudzu maize		60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:			708	22.67	25.17	95.22	0.230	9.160	15.653	
Launags										
Rauga pankūka		150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
levārijums		20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja		200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:			384	9.44	12.47	58.35	0	0.750	0.070	
Diena kopā:			1382	53.87	49.34	177.00	0.230	9.910	17.543	

	trešdiena, 19.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra		250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1;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				
kopā:			297	10.89	8.45	44.78	0.250	0.250	0.901	
Pusdienas										
Zivju zupa		200	57	6.083	0.409	6.998	0.2		3.128	4;9
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cepts vistas šķiņķītis		60	194	19.175	12.965	0.242	0.24		0.026	
Vāriti rīsi		220	250	4.937	0.436	56.41	0.22		1.016	
Piena mērce ar baziliku		75	83	2.433	5.261	6.711	0.3		0.02	7.



Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	80	44	0.898	3.744	2.087	0.004	0.2	0.983	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		704	35.59	25.14	83.31	0.964	0.200	6.273	

Launags									
Plātsmaize ar rabarberiem	100	298	5.392	12.059	41.24	0.18	14.14	1.158	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		388	6.62	12.31	61.25	0.180	14.140	2.958	
Diena kopā:		1388	53.09	45.89	189.34	1.394	14.590	10.132	

ceturtdiena, 20.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
-----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	3.
Saldskābmaize	40	92	2.52	0.4	19.2			1.8	7.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				1.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008			0.2	
kopā:		268	11.11	14.65	21.77	0.030	0.030	2.011	

Pusdienas									
Biešu zupa	200	94	2.927	5.541	8.049	0.2	0.2	3.105	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Viltotais zaķis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Paprika tīrīta sagriežta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		741	26.70	29.35	89.23	0.480	0.700	14.424	

Launags									
Rīsu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.1	0.5	0.21	7.
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
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:		274	5.21	6.77	46.88	0.100	5.500	2.073	
Diena kopā:		1283	43.02	50.77	157.87	0.610	6.230	18.508	

piektdiena, 21.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
----------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	250	218	9.6	4.58	32.774	0.25	0.5	4.8	1;7
Īvārijums	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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		331	11.12	8.98	50.40	0.250	0.500	5.700	

Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	200	180	8.412	6.611	21.553	0.8		7.451	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Pasta ar vistas gaļu saldā krējuma mērcē	200	357	17.389	23.414	19.585	0.2		1.202	1;7
Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	70	30	0.994	2.237	2.041	0.07	0.35	0.868	
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1.
kopā:		798	34.02	35.42	84.16	1.070	0.350	13.921	

Launags									
Piena zupa ar rīsiem	250	150	6.705	3.598	22.996	0.25	2.5	0.228	7.
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Šokolādes sviests maizītēm	5	32	0.17	3.071	0.984			0.228	7.
kopā:		221	8.05	6.98	31.69	0.250	2.500	1.026	
Diena kopā:		1349	53.18	51.38	166.25	1.570	3.350	20.647	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Ignese Voicēhova