




## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Auzu pārslu putra	250	233	11.088	6.625	32.737	0.25	0.25	2.025	1;7
Ievārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>346</b>	<b>12.60</b>	<b>11.02</b>	<b>50.37</b>	<b>0.250</b>	<b>0.250</b>	<b>2.925</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	200	123	6.86	7.511	7.022	0.8		1.957	
Maltas cukgālas 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.
<b>kopā:</b>		<b>758</b>	<b>34.33</b>	<b>26.57</b>	<b>94.36</b>	<b>1.560</b>	<b>0</b>	<b>9.358</b>	

<b>Launags</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>435</b>	<b>4.67</b>	<b>11.37</b>	<b>68.85</b>	<b>0.800</b>	<b>0</b>	<b>5.896</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1539</b>	<b>51.60</b>	<b>48.96</b>	<b>213.57</b>	<b>2.610</b>	<b>0.250</b>	<b>18.179</b>	

otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>290</b>	<b>21.75</b>	<b>11.70</b>	<b>23.43</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1.820</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Dārzenu sakņu sautējums	250	155	6.39	3.183	24.555	0.25		8.999	
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.
Ceptas 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.
<b>kopā:</b>		<b>721</b>	<b>23.18</b>	<b>25.43</b>	<b>97.18</b>	<b>0.250</b>	<b>9.160</b>	<b>16.373</b>	

<b>Launags</b>									
Rauga pankūka	150	354	9.214	12.395	50.542		0.75	0.07	1;3;7
Ievārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
<b>kopā:</b>		<b>384</b>	<b>9.44</b>	<b>12.47</b>	<b>58.35</b>	<b>0</b>	<b>0.750</b>	<b>0.070</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1394</b>	<b>54.38</b>	<b>49.60</b>	<b>178.96</b>	<b>0.250</b>	<b>9.910</b>	<b>18.263</b>	

trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>									
Mannā putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1;7
Ievārijums	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				
<b>kopā:</b>		<b>297</b>	<b>10.89</b>	<b>8.45</b>	<b>44.78</b>	<b>0.250</b>	<b>0.250</b>	<b>0.901</b>	

<b>Pusdienas</b>									
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.
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vāriti risi	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	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
<b>kopā:</b>		<b>734</b>	<b>33.35</b>	<b>23.87</b>	<b>94.55</b>	<b>0.794</b>	<b>0.200</b>	<b>7.456</b>	

<b>Launags</b>									
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	
<b>kopā:</b>		<b>388</b>	<b>6.62</b>	<b>12.31</b>	<b>61.25</b>	<b>0.180</b>	<b>14.140</b>	<b>2.958</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1419</b>	<b>50.86</b>	<b>44.62</b>	<b>200.58</b>	<b>1.224</b>	<b>14.590</b>	<b>11.315</b>	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

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

<b>Pusdienas</b>									
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 zakis	70	145	10.2	9.593	4.308	0.07		0.366	1;3;7
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Jaunie kāposti	40	10	0.56	0.08	1.68			1.2	
Paprika tīrīta sagriezta	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.
<b>kopā:</b>		<b>741</b>	<b>26.70</b>	<b>29.35</b>	<b>89.23</b>	<b>0.480</b>	<b>0.700</b>	<b>14.424</b>	

<b>Launags</b>									
Rīsu putra	100	95	3.02	2.09	15.914	0.1	0.5	0.21	7.
Ogu kiselis	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				
<b>kopā:</b>		<b>274</b>	<b>5.21</b>	<b>6.77</b>	<b>46.88</b>	<b>0.100</b>	<b>5.500</b>	<b>2.073</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1283</b>	<b>43.02</b>	<b>50.77</b>	<b>157.87</b>	<b>0.610</b>	<b>6.230</b>	<b>18.508</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

*(Signature)*  
Agnese Voicehovska