



[Signature]
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

otrdiena, 6.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Manna putra	250	189	8.819	3.844	29.656	0.25	0.25	0.031	1;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.
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		297	10.89	8.45	44.78	0.250	0.250	0.901	

Pusdienas									
Skabenu zupa	200	102	3.097	5.26	10.547	0.8		2.838	1;3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Sautēta cukgala ar dārzeņiem tomātu mērce	100	186	9.889	14.839	3.274	0.302		0.922	1.
Variti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērce	80	68	1.02	5.769	3.205	0.08	0.08	2.554	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		749	27.41	33.26	84.57	1.382	0.080	9.526	

Launags									
Cepti kartupeli	200	333	5.988	14.305	44.058	0.2		6.237	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Kremsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		451	8.87	21.23	54.70	0.200	0	7.137	
Diena kopā:		1497	47.17	62.94	184.05	1.832	0.330	17.564	

trešdiena, 7.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		331	10.82	9.52	51.52	0.250	1.250	2.042	

Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	200	119	7.21	7.566	5.284	0.2		2.745	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Makaroni ar maltu cukgala un dārzeņiem	200	440	11.917	19.947	46.141	0.68		3.726	1;9
Varītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75	
Eļļas citrona mērce	7	57	0.007	6.305	0.381	0.007	0.35	0.002	
Udens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	60	155	5.16	0.84	30.12			3.3	1.
kopā:		817	25.55	36.80	86.96	0.887	0.350	12.163	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		221	24.12	3.95	22.63	0	3.600	0.050	
Diena kopā:		1368	60.50	50.27	161.11	1.137	5.200	14.255	

ceturtdiena, 8.maijs	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
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		346	12.60	11.02	50.37	0.250	0.250	2.925	

Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeliem	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.
Baltās pupiņas krējuma mērce	120	137	4.364	9.163	9.118	0.612		3.033	1;7



Varīti rīsi	230	261	5.161	0.455	58.974	0.23		1.063	
Kiņas kapostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		752	23.17	23.28	112.30	1.142	0.800	10.480	

Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1.274	0.145	20.914		5.	0.01	1.
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		228	6.95	6.86	35.10	0	5.000	1.170	
Diena kopā:		1326	42.73	41.17	197.77	1.392	6.050	14.575	

	piektdiena, 9.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu putra	250	238	7.55	5.225	39.785	0.25	1.25	0.525	7.	
Zemenu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266		
Salīskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zaļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		333	9.00	9.67	51.81	0.250	2.250	1.691		

Pusdienas									
Vistas gaļas kotlete mājās gaumē	70	186	12.291	13.038	4.941	0.07		0.279	1;3
Kartupelu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Burkānu salāti ar sēklīnām	80	117	1.839	10.237	4.652	0.24	1.2	2.801	
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kisēlis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Udens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		742	31.13	27.60	89.88	0.510	8.700	10.763	

Launags									
Banānu pankuka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1:3:7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		423	9.01	25.76	38.26	0.300	0	1.220	
Diena kopā:		1498	49.13	63.02	179.95	1.060	10.950	13.674	

	sestdiena, 10.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	120	178	12.341	12.421	3.034	0.12			0.032	3;7
Salīskabmaize	20	46	1.26	0.2	9.6				0.9	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22					7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36				0.1	
Zaļu teja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		265	13.78	16.84	13.22	0.120	0		1.032	

Pusdienas									
Frikadēlu 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.
Plovs ar cukgaļu	230	463	17.628	19.057	55.351	0.92		2.728	
Kiņas kāposti	30	4	0.45	0.06	0.66			0.3	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Zaļumu un eļļas mērce	8	50	0.058	5.371	0.533	0.12	0.44	0.052	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		789	28.43	34.34	90.42	1.270	0.440	9.785	

Launags									
Piena zupa ar griķiem	250	168	7.475	3.9	26.025	0.25	0.25	0.8	7.
Seklu maize	40	119	4.2	2.56	18.84			1.72	1;11
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
kopā:		407	16.68	17.60	45.17	0.250	0.250	2.520	
Diena kopā:		1461	58.88	68.77	148.81	1.640	0.690	13.337	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsā bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicehovska