



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhova

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai augļi tiek nodrošināti LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 12.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				
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 cūkgāļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti 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, 13.maijs	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									
Dārzenu sakņu sautējums	250	155	6.39	3.183	24.555	0.25		8.999	
Vārītas 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.
kopā:		721	23.18	25.43	97.18	0.250	9.160	16.373	

Launags									
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		384	9.44	12.47	58.35	0	0.750	0.070	
Diena kopā:		1394	54.38	49.60	178.96	0.250	9.910	18.263	

trešdiena, 14.maijs	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
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:		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.
Cepta vistas gaļa	70	173	15.22	11.419	1.448	0.07		0.109	
Vārīti 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.
kopā:		734	33.35	23.87	94.55	0.794	0.200	7.456	

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:		1419	50.86	44.62	200.58	1.224	14.590	11.315	

	ceturtdiena, 15.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505					3.
Skābā krējuma kīpoku 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					
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.	
Jaunie 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, 16.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	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					
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										
Šķelto 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 risiem	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		