



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

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

	pirmdiena, 27.janvāris		Olbaltumvi							
	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni	
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	250	227	8.32	3.74	40.202	0.25	1.25	0.56	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	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		341	9.87	8.21	57.84	0.250	1.250	1.460		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	200	142	5.876	7.757	12.124	0.456		4.816	9	
Maltas cūkgaļas mērcē	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	100	62	1.365	4.164	4.611	0.2		2.88	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
kopā:		788	33.55	27.68	100.17	1.256	0	12.843		
Launags										
Biezpiena masa	90	115	14.037	3.065	7.764		4.5		7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
Baltmaize	30	79	2.34	0.63	15.42			1.14	1	
Sviests	8	60	0.048	6.6	0.352				7	
kopā:		258	16.49	10.42	23.56	0	4.500	1.140		
Diena kopā:		1387	59.91	46.30	181.57	1.506	5.750	15.443		

	otrdiena, 28.janvāris		Olbaltumvi							
	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni	
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	250	149	7.106	3.525	22.351	0.25	2.5	0.638	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siers	20	68	4.96	5.36					7	
kopā:		300	13.36	13.21	32.17	0.250	2.500	1.538		
Pusdienas										
Dārzeņu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2		3.847	9	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7	
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8	1.989		
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24		
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
kopā:		753	24.00	23.77	108.14	1.120	0.800	17.039		
Launags										
Kefīra pankūka	150	543	16.861	23.166	65.496	0.45	13.2	0.068	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		575	17.12	23.31	73.32	0.450	13.200	0.068		
Diena kopā:		1628	54.48	60.29	213.62	1.820	16.500	18.645		

	trešdiena, 29.janvāris		Olbaltumvi							
	Svars, g	Kcal	elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel	Alerģēni	
Brokastis										
Omlete	120	154	11.698	10.263	2.794	0.48	0.12	0.032	3;7	
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Zaļie zirņi konservēti	50	26	1.8	0.2	4.3					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		281	15.69	15.99	16.75	0.480	0.120	0.892		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	250	122	3.611	6.899	11.348	0.25	0.825	3.804		
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7	
Vistas gaļa karija mērcē	120	157	12.205	10.337	3.088	0.483		0.392	1;7	
Vārīti rīsi	200	227	4.488	0.396	51.282	0.2		0.924		
Kāposti	25	6	0.35	0.05	1.05			0.75		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Baltie redīsi	20	3	0.22	0.02	0.42			0.32		



Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0.073	6.714	0.666	0.15	0.55	0.065	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		815	28.41	27.65	109.80	1.083	1.375	11.555	

Launags

Mannā putra	100	76	3.528	1.538	11.862	0.1	0.1	0.012	1;7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Kliju 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				
kopā:		270	6.36	6.43	45.21	0.100	5.100	2.165	
Diena kopā:		1366	50.46	50.06	171.76	1.663	6.595	14.612	

	ceturdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Banānu pankūka	150	381	8.459	21.713	37.716	0.3		1.22	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		413	8.72	21.86	45.54	0.300	0	1.220		

Pusdienas

Dārzenu un cukgālas sautējums	250	219	14.055	10.885	15.84	0.25		5.695	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	100	65	1.782	4.852	4.445	0.1	0.2	1.228	
Rudzu maize	80	207	6.88	1.12	40.16			4.4	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemenu mērce	100	52	0.643	0.32	11.005		5.	1.328	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
kopā:		738	26.36	29.72	89.03	0.350	9.500	13.947	

Launags

Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		191	20.18	3.37	20.17	0	3.000	0.041	
Diena kopā:		1342	55.26	54.94	154.74	0.650	12.500	15.208	

	piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	250	190	9.5	4.41	29.672	0.25	0.25	3.055	7	
Zemenu mērce	20	10	0.129	0.064	2.201		1.	0.266		
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019					
kopā:		281	10.89	9.04	39.82	0.250	1.250	3.891		

Pusdienas

Pelēko zirņu zupa	200	103	6.667	3.627	10.615	0.4		2.843	9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7
Zivju kotlete mājas gaumē	70	162	13.117	11.02	2.519	0.07		0.199	1;3;4;7
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0.896	4.96	57.6	0.64		2.72	1
Piena mērce	50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	20	4	0.5	0.06	0.46			0.58	
Vārītas bietes	25	10	0.375	0.025	2.1			0.625	
Eļļas citrona mērce	10	82	0.01	9.007	0.544	0.01	0.5	0.003	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
kopā:		832	26.52	31.76	98.88	1.322	0.500	10.326	

Launags

Jogurts ar musli	150	200	6.873	5.958	29.532		6.	2.268	1;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
kopā:		259	7.44	6.38	41.95	0	6.000	5.568	
Diena kopā:		1372	44.85	47.17	180.65	1.572	7.750	19.785	