



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

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

pirmdiena, 24.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	200	180	7.518	4.009	28.626	0.2	1.	1.178	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Sēkļu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		292	9.77	9.48	42.17	0.200	1.000	2.038	
Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu saldā krējuma mērcē	100	49	1.962	2.404	4.646	0.4		2.64	1;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	70	82	1.611	6.66	4.546	0.21	1.05	2.761	11.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		516	14.36	17.78	74.03	1.210	2.550	11.419	
Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Zemeņu mērcē	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		217	16.95	7.96	18.80	0	6.000	0.826	
Diena kopā:		1025	41.08	35.21	135.01	1.410	9.550	14.283	

otrdiena, 25.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	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:		247	9.19	8.02	36.21	0.200	0.200	2.938	
Pusdienas									
Dārzeņu sakņu sautējums	150	93	3.834	1.91	14.733	0.15		5.399	
Tomāti	10	2	0.1	0.02	0.26			0.1	
Kīnas kāposti	25	3	0.375	0.05	0.55			0.25	
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Rupjmaizes krēms	50	131	1.97	9.058	10.25		5.	0.4	1;7
Ogu ķīselis	80	79	0.256	0.082	18.915		4.	0.794	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		554	16.57	20.28	74.74	0.155	9.250	9.244	
Launags									
Ābolu pankūka	150	376	10.223	20.006	38.122	0.3	4.8	0.46	1;3;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		405	10.45	20.08	45.93	0.300	4.800	0.460	
Diena kopā:		1206	36.21	48.38	156.88	0.655	14.250	12.642	

trešdiena, 26.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	200	190	6.04	4.18	31.828	0.2	1.	0.42	7.
Zemeņu mērcē	20	10	0.128	0.064	2.239		1.	0.256	
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:		281	8.04	8.83	41.39	0.200	2.000	1.546	
Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9
Dārzeņu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.28		1.528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0.728	4.03	46.8	0.52		2.21	1.
Piena mērcē	75	27	1.356	0.643	3.986	0.304		0.024	1;7



Sarkanie redīsi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		682	14.18	26.54	87.44	1.479	0.275	9.690	
Launags									
Biezpiena sacepums	120	191	23.897	3.875	14.824		3.6	0.05	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		233	24.44	7.93	15.37	0	3.600	0.050	
Diena kopā:		1196	46.66	43.29	144.20	1.679	5.875	11.286	

	ceturtdiena, 27.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	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.	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
kopā:		272	11.96	12.56	27.71	0.200	2.000	1.410		
Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1.473	3.955	6.73	0.6		2.479	9.	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.	
Dārzeņi siera mērcē	100	85	4.486	5.978	3.209	0.4		2.516	1;7	
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339		
Biešu salāti ar kļopkiem un eļļu	60	42	0.96	1.865	5.333	0.24		1.44		
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:		531	20.23	18.57	68.77	1.400	0	12.264		
Launags										
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005			0.847	1;3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008					
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8		
kopā:		269	4.60	5.98	48.01			2.647		
Diena kopā:		1071	36.79	37.10	144.50	1.600	2.000	16.321		

	piektdiena, 28.marts	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
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:		297	9.03	12.17	36.27	0.200	0.400	4.740		
Pusdienas										
Škelto zirņu zupa	150	135	6.309	4.958	16.165	0.6		5.588	9.	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Dārzeņu risotto	200	246	4.214	10.702	33.372	0.8		3.692	9.	
Kāpostu gurķu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	35	0.885	2.239	2.748	0.07	0.105	1.808		
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32					
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.	
kopā:		533	15.05	19.52	72.82	1.470	0.105	13.288		
Launags										
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	100	102	1.087	0.215	23.558		15.	0.471	1.	
Piens	100	48	3.2	2.	4.5				7.	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3		
kopā:		205	4.79	2.52	40.46	0	15.000	3.771		
Diena kopā:		1034	28.86	34.20	149.55	1.670	15.505	21.799		