



## Nedēļas ēdienkarte Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsas bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska

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

pirmdiena, 27.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Risu pārslu putra		200	181	6.656	2.992	32.162	0.2	1.	0.448	7
Ievārījums		10	14	0.1	0.01	3.9				
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				
<b>kopā:</b>			<b>282</b>	<b>8.11</b>	<b>7.45</b>	<b>45.90</b>	<b>0.200</b>	<b>1.000</b>	<b>1.348</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Pupu zupa		150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Dārzenu kotlete		70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vāriti griķi		150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Piena mērce		50	18	0.904	0.429	2.657	0.202		0.016	1;7
Burkānu salāti ar krējumu		70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Rudzu maize		20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm		200	3	0.03	0.05	0.62			0.29	
Piens		200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>			<b>650</b>	<b>22.65</b>	<b>23.06</b>	<b>87.05</b>	<b>1.589</b>	<b>0</b>	<b>10.464</b>	

<b>Launags</b>										
Biezpiena masa		70	90	10.918	2.384	6.039		3.5		7
Zāļu tēja		200	4	0.062	0.122	0.019				
Baltmaize		15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests		5	37	0.03	4.125	0.22				7
<b>kopā:</b>			<b>170</b>	<b>12.18</b>	<b>6.95</b>	<b>13.99</b>	<b>0</b>	<b>3.500</b>	<b>0.570</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1102</b>	<b>42.94</b>	<b>37.46</b>	<b>146.94</b>	<b>1.789</b>	<b>4.500</b>	<b>12.382</b>	

otrdiena, 28.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
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
<b>kopā:</b>			<b>270</b>	<b>11.94</b>	<b>12.51</b>	<b>27.70</b>	<b>0.200</b>	<b>2.000</b>	<b>1.410</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Dārzenu zupa		150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9
Krējums skābs		5	10	0.13	1.	0.135				7
Kāpostu kotlete		70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biežputra		130	110	3.519	1.238	20.556	0.13		2.73	7
Biešu salāti ar eļļu		60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
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
Aboli		100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>			<b>647</b>	<b>20.99</b>	<b>20.40</b>	<b>92.54</b>	<b>0.960</b>	<b>0.600</b>	<b>14.110</b>	

<b>Launags</b>										
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				
<b>kopā:</b>			<b>575</b>	<b>17.12</b>	<b>23.31</b>	<b>73.32</b>	<b>0.450</b>	<b>13.200</b>	<b>0.068</b>	
<b>Diena kopā:</b>			<b>1492</b>	<b>50.05</b>	<b>56.21</b>	<b>193.55</b>	<b>1.610</b>	<b>15.800</b>	<b>15.588</b>	

trešdiena, 29.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Brokastis</b>										
Omlete		100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Sēklu 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				
<b>kopā:</b>			<b>255</b>	<b>13.74</b>	<b>14.28</b>	<b>16.29</b>	<b>0.400</b>	<b>0.100</b>	<b>0.886</b>	

<b>Pusdienas</b>										
Biešu zupa ar kartupeļiem		150	50	1.263	1.66	7.396	0.15	0.45	2.217	9
Krējums skābs		10	20	0.26	2.	0.27				7
Kausētā siera mērce		75	121	4.95	9.553	3.66	0.3		0.069	7;9
Vāriti rīsi		150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Kāposti		20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Burkāni		20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	



Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
<b>kopā:</b>		<b>512</b>	<b>14.03</b>	<b>17.58</b>	<b>72.64</b>	<b>0.675</b>	<b>0.725</b>	<b>6.771</b>	

<b>Launags</b>									
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	
Klijū 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				
<b>kopā:</b>		<b>270</b>	<b>6.36</b>	<b>6.43</b>	<b>45.21</b>	<b>0.100</b>	<b>5.100</b>	<b>2.165</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1037</b>	<b>34.13</b>	<b>38.29</b>	<b>134.13</b>	<b>1.175</b>	<b>5.925</b>	<b>9.822</b>	

ceturttdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>413</b>	<b>8.72</b>	<b>21.86</b>	<b>45.54</b>	<b>0.300</b>	<b>0</b>	<b>1.220</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Kāpostu kotlete	70	158	4.158	7.878	17.346	0.56		2.563	1;11;3;7
Kartupeļu biezputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	50	192	2.971	12.488	16.961		4.3	1.006	1;7
Zemeņu 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	
<b>kopā:</b>		<b>623</b>	<b>14.65</b>	<b>25.36</b>	<b>82.36</b>	<b>0.770</b>	<b>9.420</b>	<b>10.173</b>	

<b>Launags</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>191</b>	<b>20.18</b>	<b>3.37</b>	<b>20.17</b>	<b>0</b>	<b>3.000</b>	<b>0.041</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1226</b>	<b>43.55</b>	<b>50.58</b>	<b>148.07</b>	<b>1.070</b>	<b>12.420</b>	<b>11.434</b>	

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
<b>Brokastis</b>									
Kukurūzas putra	200	152	7.6	3.528	23.738	0.2	0.2	2.444	7
Zemeņu 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				
<b>kopā:</b>		<b>243</b>	<b>8.99</b>	<b>8.15</b>	<b>33.89</b>	<b>0.200</b>	<b>1.200</b>	<b>3.280</b>	

<b>Pusdienas</b>									
Pelēko zirņu dārzeņu zupa	150	56	3.345	0.298	9.645	1.725		3.523	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Pasta ar sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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
<b>kopā:</b>		<b>533</b>	<b>20.85</b>	<b>20.78</b>	<b>64.26</b>	<b>1.880</b>	<b>0.250</b>	<b>9.227</b>	

<b>Launags</b>									
Jogurts ar musli un zemeņu mērci	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				
<b>kopā:</b>		<b>259</b>	<b>7.44</b>	<b>6.38</b>	<b>41.95</b>	<b>0</b>	<b>6.000</b>	<b>5.568</b>	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1035</b>	<b>37.28</b>	<b>35.32</b>	<b>140.10</b>	<b>2.080</b>	<b>7.450</b>	<b>18.075</b>	