



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Prošas biezputra	200	239	9,302	4,719	40,15	0,2	0,2	1,87	7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
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:		349	11,91	9,52	53,75	0,200	0,200	3,030		

Pusdienas										
Dārzenu un sakņu siera zupa	150	146	5,217	10,279	7,846	0,3		2,917	7;9	
Cūkgāļas strogonovs	70	157	8,469	12,138	3,418	0,214		0,166	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	130	258	0,728	4,03	46,8	0,52		2,21	1	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	60	21	0,865	1,373	0,769	0,06	0,18	1,277		
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
kopā:		692	17,40	28,72	81,10	1,094	0,180	9,910		

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		316	10,08	14,20	35,92	0	0	2,850		
Diena kopā:		1357	39,40	52,44	170,77	1,294	0,380	15,790		

	otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	200	181	8,483	4,08	28,772	1,6	4,	2,444	7	
Zemeņu mērce	20	10	0,129	0,064	2,201		1,	0,266		
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:		278	9,96	8,59	40,81	1,600	5,000	3,610		

Pusdienas										
Skābu kāpostu zupa	150	68	2,11	4,422	4,645	0,15	3,	1,516		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Sautēta cūkgāļa ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09		0,836		
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492		
Ūdens 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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
kopā:		704	26,23	25,39	91,26	0,510	3,600	9,918		

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					
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		490	11,61	18,77	68,05	0	0,750	0,930		
Diena kopā:		1472	47,80	52,75	200,12	2,110	9,350	14,458		

	trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	200	187	8,87	5,3	26,19	0,2	0,2	1,62	1;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					
kopā:		287	10,32	9,76	39,93	0,200	0,200	2,520		

Pusdienas										
Dārzenu risotto	150	184	3,16	8,027	25,029	1,2		2,769	9	
Kāposti	25	6	0,35	0,05	1,05			0,75		
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26			0,375		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032		

Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82	0,003	1;7
Jānogu ķīselis	80	45	0,173	0,031	10,67		8,	0,504	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
kopā:		511	14,00	22,47	62,49	1,295	9,095	6,253	

Launags									
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6,6	3,64	21,2				7
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		218	7,80	8,08	29,13	0	0	0,570	
Diena kopā:		1016	32,12	40,30	131,55	1,495	9,295	9,343	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
--	-----------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	-------------------------	-----------------

ceturtdiena, 16.janvāris									
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
kopā:		270	11,94	12,51	27,70	0,200	2,000	1,410	

Pusdiēnas									
Skābeņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Cepta vistas gaļa	60	148	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Kartupeļu biezputra	180	152	4,873	1,714	28,462	0,18		3,78	7
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0,558	3,112	3,577	0,18	0,9	2,009	
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:		539	24,47	20,14	62,24	1,020	0,900	10,451	

Launags									
Biezpiena plācenītis	120	270	21,583	7,862	27,79		10,8	0,025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		301	21,85	8,00	35,61	0	10,800	0,025	
Diena kopā:		1111	58,25	40,65	125,55	1,220	13,700	11,886	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
--	-----------------	-------------	----------------------------	--------------	-------------------	-------------	---------------	-------------------------	-----------------

piektdiena, 17.janvāris									
Brokastis									
Omelete ar šķiņķi	100	200	11,308	15,732	2,59	0,6	0,5	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
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		300	13,50	21,26	12,25	0,600	0,500	0,886	

Pusdiēnas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	81	6,529	2,039	9,04	0,23		2,737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	150	330	8,938	14,96	34,606	0,51		2,794	1;9
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Baltie redīsi	15	2	0,165	0,015	0,315			0,24	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		559	20,03	20,71	66,17	0,740	0	8,891	

Launags									
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Šokolādes pudiņš	50	72	2,548	3,312	8,045		5,	0,608	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		246	10,79	11,84	24,36	0	5,000	1,478	
Diena kopā:		1105	44,33	53,82	102,78	1,340	5,500	11,255	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 13.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra	250	299	11,627	5,898	50,187	0,25	0,25	2,337	7	
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8					
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:		422	14,34	10,71	67,69	0,250	0,250	3,497		

Pusdiēnas										
Dārzenu un sakņu siera zupa	200	195	6,956	13,706	10,461	0,4		3,889	7;9	
Cūkgajas strogonovs	80	179	9,679	13,872	3,907	0,245		0,19	1;7	
Vārīta pasta - makaroni	160	318	0,896	4,96	57,6	0,64		2,72	1	
Skābu kāpostu salāti ar eļļu	80	29	1,154	1,831	1,025	0,08	0,24	1,703		
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:		882	22,53	35,55	105,30	1,365	0,240	12,942		

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Banāni	100	88	1,2	0,2	20,			1,8		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		316	10,08	14,20	35,92	0	0	2,850		
Diena kopā:		1621	46,95	60,46	208,91	1,615	0,490	19,289		

	otrdiena, 14.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Kukurūzas putra	250	226	10,604	5,1	35,965	2,	5,	3,055	7	
Zemeņu mērce	20	10	0,129	0,064	2,201		1,	0,266		
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:		323	12,09	9,61	48,01	2,000	6,000	4,221		

Pusdiēnas										
Skābu kāpostu zupa	200	91	2,813	5,896	6,194	0,2	4,	2,021		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Sautēta cūkgaja ar dārzeņiem	90	151	9,075	11,102	3,709	0,09		0,836		
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989		
Ūdens 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	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Piēns	200	96	6,4	4,	9,				7	
kopā:		796	28,47	27,75	106,65	0,650	4,800	11,448		

Launags										
Rauga pankūka	150	354	9,214	12,395	50,542		0,75	0,07	1;3;7	
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Sēklu maize	20	59	2,1	1,28	9,42			0,86	1;11	
Sviests	6	45	0,036	4,95	0,264				7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		490	11,61	18,77	68,05	0	0,750	0,930		
Diena kopā:		1609	52,16	56,13	222,70	2,650	11,550	16,599		

	trešdiena, 15.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	250	233	11,088	6,625	32,737	0,25	0,25	2,025	1;7	
levārijums	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:		348	12,64	11,09	50,38	0,250	0,250	2,925		

Pusdiēnas										
Dārzenu risotto	200	246	4,214	10,702	33,372	1,6		3,692	9	
Kāposti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9		
Vārītas bietes	15	6	0,225	0,015	1,26			0,375		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
Zaļumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065		

Flameri krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82	0,003	1;7
Jānogu ķīselis	80	45	0,173	0,031	10,67		8,	0,504	
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
kopā:		761	20,37	29,36	101,74	1,770	9,370	10,839	

Launags									
Mango un jogurta smūtijs	200	141	6,6	3,64	21,2				7
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		218	7,80	8,08	29,13	0	0	0,570	
Diena kopā:		1327	40,81	48,53	181,24	2,020	9,620	14,334	

	svards, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
ceturtdiena, 16.janvāris									
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	

Pusdiēnas									
Skābēnu 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
Cepta vistas gaļa	60	148	13,046	9,788	1,241	0,06		0,093	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Burkānu salāti ar eļļu	80	59	0,744	4,149	4,769	0,24	1,2	2,678	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
kopā:		710	29,54	24,24	89,44	1,300	1,200	14,449	

Launags									
Biezpiena plācenītis	120	270	21,583	7,862	27,79		10,8	0,025	1;3;7
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		301	21,85	8,00	35,61	0	10,800	0,025	
Diena kopā:		1312	64,74	45,46	157,22	1,550	14,500	16,012	

	svards, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
piektdiena, 17.janvāris									
Brokastis									
Omlete ar šķiņķi	120	240	13,57	18,879	3,108	0,72	0,6	0,032	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
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		340	15,76	24,41	12,77	0,720	0,600	0,892	

Pusdiēnas									
Zivju zupa ar zivju frikadelēm	200	81	6,529	2,039	9,04	0,23		2,737	1;3;4;7;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	230	507	13,704	22,939	53,063	0,782		4,284	1;9
Kīnas kāposti	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
kopā:		748	25,11	29,72	85,21	1,012	0	10,691	

Launags									
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Šokolādes pudiņš	50	72	2,548	3,312	8,045		5,	0,608	7
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		246	10,79	11,84	24,36	0	5,000	1,478	
Diena kopā:		1334	51,66	65,97	122,34	1,732	5,600	13,061	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māģa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska