



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

pirmdiena, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu pārslu putra	200	181	6,656	2,992	32,162	0,2	1,	0,448	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:		296	8,21	7,46	49,80	0,200	1,000	1,348	
Pusdiēnas									
Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	80	153	8,889	11,153	4,142	0,16		0,354	7;9
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	44	0,994	2,937	3,559	0,07	0,7	2,022	
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:		644	25,63	24,75	78,95	0,530	0,700	9,551	
Launags									
Biezpiena sacepums	100	160	19,914	3,229	12,354		3,	0,041	1;11;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		203	20,50	7,35	12,91	0	3,000	0,041	
Diena kopā:		1144	54,33	39,56	141,67	0,730	4,700	10,940	

otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7,68	3,664	26,219	0,2	0,4	3,84	1;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	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		303	10,07	9,21	43,68	0,200	0,400	4,700	
Pusdiēnas									
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
Pasta ar spinātiem un sieru	170	293	10,93	15,529	27,288	0,17		2,388	1;3;7;9
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ķīnas kāposti	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Paprika	5	1	0,06	0,015	0,145			0,18	
Eļļas citrona mērcē	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001	
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:		522	16,68	24,39	58,03	0,325	0,700	8,376	
Launags									
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7
kopā:		436	12,72	11,91	70,78	0,448	6,412	0,223	
Diena kopā:		1261	39,47	45,50	172,49	0,973	7,512	13,299	

trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis									
Olu kultenis	100	174	10,536	13,171	2,457	0,1		0,026	3;7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2,904	0,22	5,412	0,16		1,892	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		289	15,84	16,38	17,98	0,260	0	2,818	
Pusdiēnas									
Dārzu zupa ar grūbām un cūkgāju	150	54	3,188	2,389	4,812	0,161		1,033	1;9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Biešu salāti ar krējumu	70	50	1,205	2,687	5,411	0,35		1,478	7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				

Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		546	23,09	22,48	60,91	0,731	0	9,040	
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				
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		386	9,48	12,54	58,36	0	0,750	0,070	
Diena kopā:		1221	48,41	51,40	137,26	0,991	0,750	11,928	

	ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Mannā biezu putra	200	153	7,03	3,006	24,234	0,2	0,2	0,026	1;7	
Kaņēlcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328		
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:		272	9,34	8,54	38,36	0,200	2,700	2,214		

Pusdienas										
Laša zupa ar dārzeņiem	150	99	8,267	4,974	5,024	0,15		2,379	4	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Maltās gaļas tomātu mērce	70	103	5,785	8,025	1,83	0,28		0,606		
Vārti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693		
Kāposti	25	6	0,35	0,05	1,05			0,75		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
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		
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:		546	22,02	19,35	69,39	0,655	0,275	8,040		

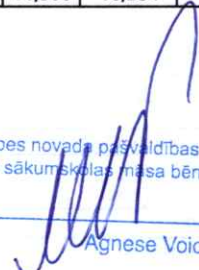
Launags										
Biezpiena masa	70	90	10,918	2,384	6,039		3,5		7	
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993		
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		284	13,75	7,27	39,38	0	8,500	2,153		
Diena kopā:		1101	45,11	35,16	147,14	0,855	11,475	12,407		

	piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar rīsiem	200	120	5,364	2,878	18,397	0,2	2,	0,182	7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7	
Kūpināta gaļa	15	17	1,77	1,05	0,015					
kopā:		220	8,42	8,25	28,23	0,200	2,000	1,082		

Pusdienas										
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	200	158	13,04	5,801	12,15	0,2		4,425		
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	60	33	0,799	1,918	3,104	0,06	0,6	1,8		
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7	
Zemeņu un ābolu mērce	60	38	0,311	0,248	8,246		4,2	0,91		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
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:		541	26,22	20,09	61,16	0,260	9,300	9,335		

Launags										
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1	
Siera mērce ar ķiploku	50	112	6,394	9,333	0,588	0,025		0,017	1;7	
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		468	7,80	14,41	67,01	0,625	0	5,867		
Diena kopā:		1229	42,44	42,75	156,40	1,085	11,300	16,284		

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, 20.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	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										
Ziedkāpostu zupa	200	78	2,539	4,345	7,128	0,2		4,135	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Cūkgāja saldā krējuma mērcē	90	172	10,	12,547	4,659	0,18		0,399	7;9	
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1	
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7	
kopā:		848	32,20	28,48	113,82	0,660	0,800	13,647		

Launags										
Biezpiena sacepums	100	160	19,914	3,229	12,354		3,	0,041	1;11;3;7	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		203	20,50	7,35	12,91	0	3,000	0,041		
Diena kopā:		1393	62,56	44,03	184,57	0,910	5,050	15,148		

	otrdiena, 21.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	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					
Seklu 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:		346	11,99	10,13	50,23	0,250	0,500	5,660		

Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem	200	67	1,684	2,213	9,861	0,2	0,6	2,956	9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Pasta ar spinātiem un sieru	230	396	14,787	21,01	36,92	0,23		3,231	1;3;7;9	
Burkāni	35	9	0,35	0,07	1,68			1,26		
Kīnas kāposti	30	4	0,45	0,06	0,66			0,3		
Paprika	5	1	0,06	0,015	0,145			0,18		
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		
kopā:		790	24,58	35,52	91,07	0,440	1,100	12,570		

Launags										
Smalkmaizīte	70	256	6,115	7,905	41,384	0,448	6,412	0,223	1;3	
Jogurts	200	180	6,6	4,	29,4				7	
kopā:		436	12,72	11,91	70,78	0,448	6,412	0,223		
Diena kopā:		1572	49,29	57,55	212,09	1,138	8,012	18,453		

	trešdiena, 22.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvie las	Alerģēni
Brokastis										
Olu kultenis	120	208	12,643	15,805	2,948	0,12		0,032	3;7	
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Krēmsiers	15	30	1,08	2,67	0,495				7	
Tvaicēti zaļie zirnīši	40	35	2,904	0,22	5,412	0,16		1,892		
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		324	17,95	19,02	18,47	0,280	0	2,824		

Pusdienas										
Dārzeņu zupa ar grūbām un cūkgāļu	200	72	4,251	3,186	6,416	0,214		1,378	1;9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Vistas gaļas kotlete mājas gaumē	70	186	12,291	13,038	4,941	0,07		0,279	1;3	
Kartupeļu biežputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7	
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,5		2,111	7	
Rudzu maize	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1	
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32					

Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		783	31,19	25,75	102,86	0,984	0	14,368	
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	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		386	9,48	12,54	58,36	0	0,750	0,070	
Diena kopā:		1493	58,61	57,30	179,70	1,264	0,750	17,262	

ceturdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Mannā biezputra	250	191	8,788	3,758	30,292	0,25	0,25	0,032	1;7
Kanēļcukurs	5	18	0,118	0,008	4,47		2,5	1,328	
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:		310	11,10	9,29	44,42	0,250	2,750	2,220	

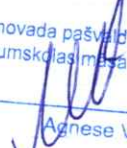
Pusdienas									
Laša zupa ar dārzeņiem	200	132	11,023	6,631	6,699	0,2		3,172	4
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Maltās gaļas tomātu mērce	90	132	7,438	10,317	2,352	0,36		0,778	
Vārīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Kāposti	30	7	0,42	0,06	1,26			0,9	
Burkāni	30	8	0,3	0,06	1,44			1,08	
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	
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:		803	31,20	27,34	105,38	0,910	0,550	11,879	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10,918	2,384	6,039		3,5		7
Ogu ķīselis	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:		284	13,75	7,27	39,38	0	8,500	2,153	
Diena kopā:		1397	56,05	43,90	189,18	1,160	11,800	16,252	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Piena zupa ar rīsiem	250	150	6,705	3,598	22,996	0,25	2,5	0,228	7
Saldskābmaize	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
Kūpināta gaļa	15	17	1,77	1,05	0,015				
kopā:		250	9,77	8,97	32,83	0,250	2,500	1,128	

Pusdienas									
Vistas gaļas un dārzeņu sautējums ar sviesta pupiņām	250	197	16,3	7,251	15,188	0,25		5,531	
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	100	55	1,332	3,196	5,174	0,1	1,	3,	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Zemeņu un ābolu mērce	60	38	0,311	0,248	8,246		4,2	0,91	
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:		706	33,46	23,38	86,35	0,350	9,700	13,841	

Launags									
Vārīta pasta - makaroni	150	298	0,84	4,65	54,	0,6		2,55	1
Siera mērce ar kļoklu	50	112	6,394	9,333	0,588	0,025		0,017	1;7
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		468	7,80	14,41	67,01	0,625	0	5,867	
Diena kopā:		1424	51,02	46,76	186,19	1,225	12,200	20,836	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas direktora bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska