



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase

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

	pirmdiena, 6.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	
levārijums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		299	12,89	9,53	40,23	0,200	0,200	2,780		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	61	3,312	1,909	7,476	0,15		0,865		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Cūkgaļas gulašs	80	164	9,408	12,437	3,607	0,084		0,198	1;7	
Vārti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	80	51	1,136	3,357	4,067	0,08	0,8	2,311		
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
kopā:		622	21,60	21,71	83,46	0,464	0,800	9,448		

Launags										
Kartupeļu un gaļas sacepums	150	171	5,294	7,575	19,935	0,291		2,968	7;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:		258	6,65	12,02	29,77	0,291	0	3,868		
Diena kopā:		1179	41,14	43,26	153,46	0,955	1,000	16,096		

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Ābolu pankūka	150	376	10,223	20,006	38,122	0,3	4,8	0,46	1;3;7	
levārijums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		407	10,49	20,15	45,94	0,300	4,800	0,460		

Pusdienas										
Maltas cūkgaļas šņicele	70	194	10,748	12,762	9,135	0,07		0,552	1;11;3;7	
Vārti kartupeļi	150	112	3,18	0,159	23,532	0,15		3,339		
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7	
Baltie redīsi	20	3	0,22	0,02	0,42			0,32		
Kāposti	15	4	0,21	0,03	0,63			0,45		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Eļļas citrona mērce	5	41	0,005	4,504	0,272	0,005	0,25	0,001		
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	118	4,5	2,46	18,998		7,5	0,6	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:		639	24,20	24,10	78,82	0,425	7,750	8,195		

Launags										
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	
Siers	20	68	4,96	5,36					7	
kopā:		271	11,61	12,56	28,22	0,200	2,000	1,082		
Diena kopā:		1317	46,29	56,81	152,98	0,925	14,550	9,737		

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	200	151	7,055	3,075	23,725	0,2	0,2	0,025	1;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:		249	8,54	7,59	35,77	0,200	1,200	1,191		

Pusdienas										
Soļanka	150	156	6,966	11,189	6,804	0,15	0,15	0,863	1	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	170	158	10,609	8,559	9,549	0,187		3,301		
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1,033	2,303	4,638	0,3		1,267	7	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24		

Rudzu maize	60	155	5,16	0,84	30,12			3,3	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		580	24,30	24,51	63,48	0,637	0,150	10,971	
Launags									
Citronu biezpienkrēms	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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
kopā:		281	9,14	11,37	34,30	0	5,300	1,564	
Diena kopā:		1110	41,98	43,47	133,54	0,837	6,650	13,726	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Vārītas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011	7
Sēklu maize	40	119	4,2	2,56	18,84			1,72	1;11
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		318	11,52	20,58	20,44	0,030	0,030	1,731	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	150	50	1,263	1,66	7,396	0,15	0,45	2,217	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	140	278	0,784	4,34	50,4	0,56		2,38	1
Sarkanā mērce	40	27	0,477	1,242	3,491	0,04	0,04	0,345	9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Kīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Kālis	15	2	0,225	0,03	0,33			0,15	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		708	16,82	23,44	98,43	1,481	0,490	8,930	
Launags									
Ievārījuma uzpūtenis	70	60	0,892	0,102	14,64		3,5	0,007	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		248	9,74	8,77	33,32	0	3,500	1,167	
Diena kopā:		1274	38,08	52,79	152,18	1,511	4,020	11,828	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	200	186	8,96	13,76	27,119	0,2	0,4	3,584	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	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		310	10,34	22,33	37,18	0,200	0,400	4,484	
Pusdienas									
Škelto zirņu zupa	150	108	5,801	4,334	11,206	0,15		4,076	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10,114	8,36	35,752	0,6		1,779	
Burkānu salāti ar sēkliņām	70	103	1,609	8,957	4,07	0,21	1,05	2,451	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		694	27,69	28,27	80,70	0,960	1,050	10,506	
Launags									
Biezpiena masa	70	90	10,918	2,384	6,039		3,5		7
Banāni blenderēti	50	39	0,55	0,1	8,9			0,72	
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:		209	12,73	7,05	22,89	0	3,500	1,290	
Diena kopā:		1214	50,77	57,65	140,76	1,160	4,950	16,280	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

	pirmdiena, 6.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	
Ievārījums	20	28	0,2	0,02	7,8					
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1	
Krēmsiers	20	40	1,44	3,56	0,66				7	
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		360	15,21	10,87	50,68	0,250	0,250	3,185		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	81	4,415	2,546	9,969	0,2		1,154		
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Cūkgāļas gulašs	90	184	10,584	13,992	4,058	0,094		0,222	1;7	
Vāriti 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		
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29		
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1	
kopā:		718	25,12	24,16	98,38	0,574	0,800	10,289		
Launags										
Kartupeļu un gaļas sacepums	150	171	5,294	7,575	19,935	0,291		2,968	7;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:		258	6,65	12,02	29,77	0,291	0	3,868		
Diena kopā:		1335	46,97	47,05	178,83	1,115	1,050	17,342		

	otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
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	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		407	10,49	20,15	45,94	0,300	4,800	0,460		
Pusdienas										
Maltas cūkgāļas šnicele	70	194	10,748	12,762	9,135	0,07		0,552	1;11;3;7	
Vāriti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452		
Piena mērce ar baziliku	50	56	1,622	3,508	4,474	0,2		0,013	7	
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4		
Kāposti	20	5	0,28	0,04	0,84			0,6		
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9		
Eļļas citrona mērce	10	82	0,01	9,007	0,544	0,01	0,5	0,003		
Jogurta un zemeņu kokteilis	150	118	4,5	2,46	18,998		7,5	0,6	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:		720	25,44	28,68	87,49	0,480	8,000	9,720		
Launags										
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	
Siers	20	68	4,96	5,36					7	
kopā:		301	12,96	13,28	32,82	0,250	2,500	1,128		
Diena kopā:		1429	48,88	62,12	166,25	1,030	15,300	11,308		

	trešdiena, 8.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	250	189	8,819	3,844	29,656	0,25	0,25	0,031	1;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:		287	10,30	8,36	41,70	0,250	1,250	1,197		
Pusdienas										
Soļanka	200	208	9,289	14,918	9,073	0,2	0,2	1,151	1	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7	
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgaļu un rīsiem	200	186	12,481	10,069	11,234	0,22		3,883		
Biešu salāti ar krējumu	100	72	1,721	3,839	7,73	0,5		2,111	7	
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
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		751	31,03	32,57	80,70	0,920	0,200	13,785	

Launags

Citronu biezpienkrems	60	102	7,559	6,704	2,708		0,3	0,001	7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
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
kopā:		281	9,14	11,37	34,30	0	5,300	1,564	
Diena kopā:		1318	50,47	52,29	156,69	1,170	6,750	16,546	

ceturdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Vāritas olas	50	78	6,45	5,6	0,35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011	7
Sēklu maize	40	119	4,2	2,56	18,84			1,72	1;11
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7
Zāļu tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		318	11,52	20,58	20,44	0,030	0,030	1,731	

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
Dārzenu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	170	338	0,952	5,27	61,2	0,68		2,89	1
Sarkanā mērce	40	27	0,477	1,242	3,491	0,04	0,04	0,345	9
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ķīnas kāposti	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Kālis	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Ūdens ar brūklenēm	200	3	0,03	0,05	0,62			0,29	
kopā:		859	19,59	27,23	122,46	1,651	0,640	11,559	

Launags

Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Kliju maize	20	55	2,42	0,54	9,46			1,16	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		274	10,12	8,81	39,59	0	5,000	1,170	
Diena kopā:		1451	41,23	56,62	182,49	1,681	5,670	14,460	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	-----------------	----------

Brokastis

Cētru graudu pārslu putra	250	232	11,2	17,2	33,899	0,25	0,5	4,48	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	4	0,062	0,122	0,019				
kopā:		357	12,58	25,77	43,96	0,250	0,500	5,380	

Pusdienas

Šķelto zirņu zupa	200	143	7,734	5,778	14,942	0,2		5,435	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Plovs ar vistas gaļu	200	348	13,485	11,146	47,669	0,8		2,372	
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	117	1,839	10,237	4,652	0,24	1,2	2,801	
Rudzu maize	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Ūdens ar citronu	200	4	0,07	0,06	0,32				
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:		832	33,23	33,78	96,93	1,240	1,200	12,808	

Launags

Biezpiena masa	90	115	14,037	3,065	7,764		4,5		7
Banāni blenderēti	50	39	0,55	0,1	8,9			0,72	
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:		235	15,85	7,73	24,61	0	4,500	1,290	
Diena kopā:		1424	61,66	67,28	165,50	1,490	6,200	19,478	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska