



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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	200	239	9,302	4,719	40,15	0,2	0,2	1,87	7
levārijums	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									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5,217	10,279	7,846	0,3		2,917	7;9
Dārzeni siera mērcē	60	51	2,692	3,587	1,925	0,366		1,509	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	40	104	3,44	0,56	20,08			2,2	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		638	13,34	20,45	89,65	1,246	0,180	12,353	
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:		1303	35,34	44,17	179,32	1,446	0,380	18,233	

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	
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:		287	11,12	8,93	40,67	1,600	5,000	3,870	
Pusdienas									
Svaigu kāpostu zupa	150	69	1,473	3,955	6,73	0,6		2,479	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Dārzeņu kotlete	60	147	4,424	8,36	13,27	0,627		1,31	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3,712	0,792	35,937	0,15		1,584	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
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:		747	21,62	26,03	105,12	1,547	0,600	11,579	
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:		1524	44,36	53,73	213,84	3,147	6,350	16,379	

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
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:		301	10,42	9,77	43,83	0,200	0,200	2,520	
Pusdienas									
Dārzeņu 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	

Zajumu 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
Jāņogu 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 smūtījs	200	141	6,6	3,64	21,2				7
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		220	8,45	8,17	28,52	0	0	0,870	
Diena kopā:		1032	32,87	40,40	134,83	1,495	9,295	9,643	

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

Pusdienas

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
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4,06	1,429	23,718	0,15		3,15	7
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0,819	2,498	2,767	0,12		1,728	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
kopā:		530	16,03	19,21	70,92	1,601	0	10,975	

Launags

Biezpiena plācenītis	120	270	21,583	7,862	27,79		10,8	0,025	1;3;7
levārijums	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:		1102	49,81	39,71	134,23	1,801	12,800	12,410	

	piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
--	-------------------------	----------	------	----------------	-------	------------	------	--------	--------------	----------

Brokastis

Omlete	100	129	9,748	8,552	2,328	0,4	0,1	0,026	3;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:		311	14,06	17,83	21,54	0,400	0,100	1,746	

Pusdienas

Ziedkāpostu zupa	150	59	1,905	3,259	5,346	0,15		3,101	9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7
Pasta ar dārzeniņiem	200	305	6,629	15,966	32,204	1,2		3,431	1;3;6;7;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:		500	12,97	21,94	59,94	1,350	0	9,892	

Launags

Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	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:		245	10,15	11,75	24,98	0	5,000	1,178	
Diena kopā:		1056	37,18	51,53	106,45	1,750	5,100	12,816	

Mācību novada pašvaldības
Dzīvības sākums mācību bērnu aprūpē

Agnese Voicēhovska



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase veģetārā

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
Ievārījums		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	

Pusdienas										
Dārzeņu un sakņu siera zupa		200	195	6,956	13,706	10,461	0,4		3,889	7;9
Dārzeņi siera mērcē		80	68	3,589	4,782	2,567	0,488		2,012	1;7
Vārīta pasta - makaroni		170	338	0,952	5,27	61,2	0,68		2,89	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		80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Āboli		100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:			894	19,93	27,33	127,64	1,648	0,240	17,134	

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:			1633	44,35	52,24	231,25	1,898	0,490	23,481	

	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	
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:			332	13,25	9,95	47,87	2,000	6,000	4,481	

Pusdienas										
Svaigu kāpostu zupa		200	92	1,964	5,273	8,973	0,8		3,306	9
Krējums skābs		10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņu kotlete		60	147	4,424	8,36	13,27	0,627		1,31	1;10;11;3;7
Vārīti griķi		200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce		50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
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,	
Piens		200	96	6,4	4,	9,				7
kopā:			850	23,78	29,23	121,34	1,837	0,800	13,431	

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				
Sēkļu 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:			1672	48,64	57,95	237,25	3,837	7,550	18,842	

	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
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:			348	12,64	11,09	50,38	0,250	0,250	2,925	

Pusdienas										
Dārzeņu 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	

Zajumu un eļļas mērce	10	62	0,073	6,714	0,666	0,15	0,55	0,065	
Flamerī krēms	40	82	1,664	6,606	3,828	0,02	0,82	0,003	1;7
Jāņogu 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
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7
kopā:		220	8,45	8,17	28,52	0	0	0,870	
Diena kopā:		1329	41,45	48,62	180,63	2,020	9,620	14,634	

ceturttdiena, 16.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
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	

Pusdienas									
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
Dārzenu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1;10;11;3;7
Kartupeļu biezputra	200	169	5,414	1,905	31,624	0,2		4,2	7
Burkānu salāti ar krējumu	80	50	1,092	3,331	3,689	0,16		2,304	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
kopā:		724	22,00	23,39	102,60	1,891	0	15,510	

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:		1325	57,21	44,60	170,38	2,141	13,300	17,073	

piektdiena, 17.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģeni
Brokastis									
Omlete	120	154	11,698	10,263	2,794	0,48	0,12	0,032	3;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:		337	16,01	19,55	22,01	0,480	0,120	1,752	

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
Pasta ar dārzeņiem	250	381	8,286	19,957	40,256	1,5		4,289	1;3;6;7;9
Ķīnas kāposti	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Baltie redīsi	10	1	0,11	0,01	0,21			0,16	
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				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				
kopā:		721	19,03	29,59	90,36	1,700	0	14,134	

Launags									
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	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:		245	10,15	11,75	24,98	0	5,000	1,178	
Diena kopā:		1302	45,19	60,89	137,34	2,180	5,120	17,064	

Mārupes novada pašvaldība
Salas sākumskolas māc.

Agnese