



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

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	200	195	6,956	13,706	10,461	0,4		3,889	7,9
Dārzeņu 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,	
<b>kopā:</b>		<b>894</b>	<b>19,93</b>	<b>27,33</b>	<b>127,64</b>	<b>1,648</b>	<b>0,240</b>	<b>17,134</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 mērcē	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 bruklenēm	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
<b>kopā:</b>		<b>850</b>	<b>23,78</b>	<b>29,23</b>	<b>121,34</b>	<b>1,837</b>	<b>0,800</b>	<b>13,431</b>	


trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
Zaļumu un eļļas mērcē	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
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
<b>kopā:</b>		<b>761</b>	<b>20,37</b>	<b>29,36</b>	<b>101,74</b>	<b>1,770</b>	<b>9,370</b>	<b>10,839</b>	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
Dārzeņu 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
<b>kopā:</b>		<b>724</b>	<b>22,00</b>	<b>23,39</b>	<b>102,60</b>	<b>1,891</b>	<b>0</b>	<b>15,510</b>	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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				
<b>kopā:</b>		<b>721</b>	<b>19,03</b>	<b>29,59</b>	<b>90,36</b>	<b>1,700</b>	<b>0</b>	<b>14,134</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē



\_\_\_\_\_  
Agnese Voicēhovska



# Fricstar

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa



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

pirmdiena, 16.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	146	5,217	10,279	7,846	0,3		2,917	7;9
Dārzeņu 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,	
<b>kopā:</b>		<b>638</b>	<b>13,34</b>	<b>20,45</b>	<b>89,65</b>	<b>1,246</b>	<b>0,180</b>	<b>12,353</b>	

otrdiena, 17.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 mērcē	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
<b>kopā:</b>		<b>747</b>	<b>21,62</b>	<b>26,03</b>	<b>105,12</b>	<b>1,547</b>	<b>0,600</b>	<b>11,579</b>	

trešdiena, 18.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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	
Zaļumu un eļļas mērcē	5	31	0,036	3,357	0,333	0,075	0,275	0,032	
Flameri 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
<b>kopā:</b>		<b>511</b>	<b>14,00</b>	<b>22,47</b>	<b>62,49</b>	<b>1,295</b>	<b>9,095</b>	<b>6,253</b>	

ceturtdiena, 19.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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
<b>kopā:</b>		<b>530</b>	<b>16,03</b>	<b>19,21</b>	<b>70,92</b>	<b>1,601</b>	<b>0</b>	<b>10,975</b>	

piektdiena, 20.decembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
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 dārzeniem	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				
<b>kopā:</b>		<b>500</b>	<b>12,97</b>	<b>21,94</b>	<b>59,94</b>	<b>1,350</b>	<b>0</b>	<b>9,892</b>	

Mārupes novada pašvaldības  
Salas sākumskolas māsu bērnu aprūpē

  
Agnese Voicehovska