



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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	

Pusdienas									
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
Griķi ar dārzeņiem	200	251	4,397	10,864	33,828	0,324		3,78	
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:		577	17,43	23,67	72,70	0,544	0,700	11,393	

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:		1077	46,13	38,48	135,42	0,744	4,700	12,782	

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	

Pusdienas									
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 mērce	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 zāļie zirņi	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	

Pusdienas									
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	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 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	14,82	20,05	74,23	1,381	0	12,141	
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:		1221	40,14	48,97	150,58	1,641	0,750	15,029	

četurdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biežputra	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									
Pupiņu zupa	200	133	5,021	6,461	13,453	0,488		5,24	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71		1,592	
Vārīti rīsi	150	170	3,366	0,297	38,462	0,15		0,693	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
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:		653	17,58	24,21	89,56	1,473	0,275	12,111	

Launags									
Biezpiena masa	70	90	10,918	2,384	6,039		3,5		7
Ogu ķiselis	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:		1208	40,67	40,02	167,31	1,673	11,475	16,478	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvi las	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
Siers	15	51	3,72	4,02					7
kopā:		254	10,37	11,22	28,22	0,200	2,000	1,082	

Pusdienas									
Dārzenu sakņu sautējums	200	124	5,112	2,546	19,644	0,2		7,199	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	70	60	0,892	5,048	2,805	0,07	0,07	2,235	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0,415	0,331	10,995		5,6	1,213	
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:		546	18,49	20,05	71,11	0,270	10,170	12,847	

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:		1269	36,66	45,68	166,33	1,095	12,170	19,796	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mēģa 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, 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	
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:		341	9,87	8,21	57,84	0,250	1,250	1,460		

Pusdiēnas										
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	
Griķi ar dārzeņiem	250	314	5,496	13,58	42,285	0,405		4,726		
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	64	1,42	4,196	5,084	0,1	1,	2,889		
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:		782	23,03	29,29	104,55	0,705	1,000	16,440		

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:		1327	53,39	44,85	175,30	0,955	5,250	17,941		

	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	
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:		346	11,99	10,13	50,23	0,250	0,500	5,660		

Pusdiēnas										
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		
Ķīnas 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 zāļi 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		

Pusdiēnas										
Dārzeņu zupa	200	91	2,727	4,321	10,123	0,2		3,847	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 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:		789	22,53	23,60	117,11	1,631	0	18,086	
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:		1498	49,96	55,15	193,94	1,911	0,750	20,980	

ceturtdiena, 23.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	250	191	8,788	3,758	30,292	0,25	0,25	0,032	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:		310	11,10	9,29	44,42	0,250	2,750	2,220	

Pusdienas									
Pupiņu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61		6,55	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71		1,592	
Vārtīti rīsi	200	227	4,488	0,396	51,282	0,2		0,924	
Skābā krējuma mērce	50	56	0,817	4,848	2,353	0,05		0,224	1;7;9
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	
Zajumu 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:		880	23,61	29,87	126,71	1,720	0,550	16,295	

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:		1475	48,46	46,43	210,51	1,970	11,800	20,668	

piektdiena, 24.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
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
Siers	15	51	3,72	4,02					7
kopā:		284	11,72	11,94	32,82	0,250	2,500	1,128	

Pusdienas									
Dārzeņu sakņu sautējums	300	186	7,668	3,82	29,466	0,3		10,798	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	100	86	1,275	7,211	4,007	0,1	0,1	3,193	
Jogurta krēms	50	109	2,164	7,503	8,264		4,5		7
Zemeņu un ābolu mērce	80	50	0,415	0,331	10,995		5,6	1,213	
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:		737	24,87	24,05	102,21	0,400	10,200	19,604	

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:		1490	44,38	50,39	202,04	1,275	12,700	26,599	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsu bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska