

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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	
Ievārījums	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										
Dārzeņu zupa	150	69	2,045	3,241	7,592	0,15		2,885	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	
Vārti 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	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	60	38	0,852	2,518	3,05	0,06	0,6	1,733		
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	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1	
kopā:		619	14,77	23,08	86,61	1,141	0,600	11,344		

Launags										
Cepti kartupeļi	150	192	3,9	6,371	28,86	0,15		4,095		
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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:		319	5,77	14,82	39,24	0,150	0	4,995		
Diena kopā:		1237	33,43	47,43	166,08	1,491	0,800	19,119		

	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										
Veģetārās kotletes ar zīmu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71		1,592		
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		
Sarkanie 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:		564	17,22	17,89	80,90	1,065	7,750	9,235		

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:		1242	39,32	50,60	155,06	1,565	14,550	10,777		

	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										
Pupuņu zupa	150	100	3,766	4,846	10,09	0,366		3,93	9	
Rīsi ar dārzeņiem un olu	150	212	5,314	9,993	24,722	0,69		1,522	3	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0,898	1,862	5,597	0,12	0,6	1,492		



1.-4. kl. Veģetārā

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
Aboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		516	13,82	17,88	72,72	1,176	0,600	11,384	

Launags									
Citronu biezpienkāms	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:		1045	31,50	36,84	142,79	1,376	7,100	14,139	

ceturtdiena, 9.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	

Pusdiēnas									
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
Dārzenu 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	50	34	0,596	1,553	4,364	0,05	0,05	0,431	9
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Ķīnas 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:		715	16,94	23,75	99,30	1,491	0,500	9,016	

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:		1281	38,20	53,10	153,06	1,521	4,030	11,914	

piektdiena, 10.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Četru 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	

Pusdiēnas									
Šķelto zirņu zupa	200	181	8,412	6,611	21,553	0,8		7,451	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzenu plov	150	180	4,185	3,532	32,731	0,75		2,627	
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				
kopā:		591	17,98	21,72	79,02	1,760	1,050	14,729	

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:		1111	41,05	51,10	139,09	1,960	4,950	20,503	



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-6.klase veģetārā

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

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaudumvi 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									
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
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075		0,336	1;7;9
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:		800	19,23	28,97	113,49	1,286	0,800	14,624	

Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5,2	8,494	38,48	0,2		5,46	
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				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:		382	7,07	16,94	48,86	0,200	0	6,360	
Diena kopā:		1542	41,51	56,78	213,02	1,736	1,050	24,169	

pirmdiena, 6.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaudumvi 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									
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
Vārīti griķi	200	221	4,95	1,056	47,916	0,2		2,112	
Skābā krējuma mērce	75	84	1,226	7,272	3,529	0,075		0,336	1;7;9
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:		800	19,23	28,97	113,49	1,286	0,800	14,624	

Launags									
Cepti kartupeļi	200	255	5,2	8,494	38,48	0,2		5,46	
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:		342	6,55	12,94	48,32	0,200	0	6,360	
Diena kopā:		1502	40,99	52,78	212,48	1,736	1,050	24,169	

otrdiena, 7.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaudumvi 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									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3,777	6,551	11,214	0,71		1,592	
Vārīti kartupeļi	200	149	4,24	0,212	31,376	0,2		4,452	
Piena mērce ar baziliku	75	83	2,433	5,261	6,711	0,3		0,02	7
Baltie redīsi	25	4	0,275	0,025	0,525			0,4	

Sarkanie 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 maīze	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
kopā:		777	22,72	24,79	111,89	1,220	8,000	12,967	

Launags

Piena zupa ar rīsiem	250	150	6,705	3,598	22,996	0,25	2,5	0,228	7
Saldskābmaīze	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	
Dīena kopā:		1485	46,16	58,22	190,65	1,770	15,300	14,555	

	trešdīena, 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		
Saldskābmaīze	20	46	1,26	0,2	9,6			0,9	1	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7	
Zāju tēja	200	4	0,062	0,122	0,019					
kopā:		287	10,30	8,36	41,70	0,250	1,250	1,197		

Pusdienas

Pupu zupa	250	166	6,276	8,076	16,816	0,61		6,55	9
Rīsi ar dārzeņiem un olu	200	282	7,086	13,325	32,962	0,92		2,029	3
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1,197	2,483	7,462	0,16	0,8	1,989	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0,1	0,02	0,83			0,24	
Rudzu maīze	80	207	6,88	1,12	40,16			4,4	1
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,	
kopā:		770	21,84	25,62	109,63	1,690	0,800	17,208	

Launags

Citronu biezpienkāms	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	
Zāju tēja	200	4	0,062	0,122	0,019				
Baltmaīze	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	
Dīena kopā:		1338	41,28	45,35	185,63	1,940	7,350	19,969	

	ceturtdīena, 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 ķīpoku mērce	30	58	0,757	5,702	0,874	0,03	0,03	0,011	7	
Sēklu maīze	40	119	4,2	2,56	18,84			1,72	1;11	
Sviests	8	60	0,048	6,6	0,352				7	
Zāju 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
Dārzeņu kotlete	70	172	5,161	9,753	15,482	0,731		1,528	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	180	358	1,008	5,58	64,8	0,72		3,06	1
Sarkanā mērce	50	34	0,596	1,553	4,364	0,05	0,05	0,431	9
Burkāni	25	6	0,25	0,05	1,2			0,9	
Ķīnas kāposti	20	3	0,3	0,04	0,44			0,2	
Kālis	25	3	0,375	0,05	0,55			0,25	
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Rudzu maīze	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:		886	19,76	27,85	126,94	1,701	0,650	11,815	

Launags

Ievārījuma uzpūtenis	100	86	1,274	0,145	20,914		5,	0,01	1
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7
Kliju maīze	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	
Dīena kopā:		1477	41,41	57,24	186,97	1,731	5,680	14,716	

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



Brokastis

Četru 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	250	227	10,515	8,264	26,942	1,		9,314	9
Krējums skābs	10	20	0,26	2,	0,27				7
Dārzeņu plov	200	240	5,58	4,71	43,642	1,		3,502	
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				
kopā:		711	21,70	25,83	95,91	2,240	1,200	17,817	

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:		1303	50,14	59,33	164,48	2,490	6,200	24,487	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mācītāja bērnu aprūpē

Anese Voicēhovska