



Nedēļas ēdienkarte

Grupā

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai", pirmsskolai un no 1.-9. klasei

Ēdienkartē iekļautais piens vai auglis tiek nodrošināts LAD programmas ietvaros tās darbības laikā

pirmdiena, 28.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četrus graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		308	10.31	12.76	37.17	0.200	0.400	4.484	

Pusdienas									
Pupu zupa	150	125	3.766	7.846	10.09	0.366		3.93	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Sautēti dārzeņi	75	27	1.735	0.94	2.824	0.075		2.466	
Vāriti 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
Kapostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
kopā:		543	14.58	19.67	75.61	0.851	1.050	12.423	

Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		210	14.55	7.33	22.03	0	4.000	0.870	
Diena kopā:		1061	39.43	39.75	134.81	1.051	5.450	17.777	

ceturtdiena, 29.maijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Trīs graudu pārslu putra	200	174	7.68	3.664	26.219	0.2	0.4	3.84	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		287	9.20	8.06	43.85	0.200	0.400	4.740	

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 sieru	150	302	12.955	14.295	30.316	0.15		1.608	1;3;7;9
Baltie redisi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Jaunie kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6	
Zāļu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Udens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		523	19.26	22.60	59.40	0.375	0.275	8.921	

Launags									
Šokolādes pudīnš	70	101	3.566	4.637	11.263		7.	0.851	7.
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		285	11.17	8.84	40.26	0	7.000	2.651	
Diena kopā:		1095	39.62	39.49	143.51	0.575	7.675	16.312	

trešdiena, 30.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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.
kopā:		232	8.40	7.85	32.17	0.250	2.500	1.538	

Pusdienas									
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	70	120	3.777	6.551	11.214	0.71		1.592	
Vāriti kartupeli	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Saldā krējuma mērce ar kļoļu	50	53	0.387	5.267	1.176	0.05		0.034	1;7
Jauno kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	

Fristar

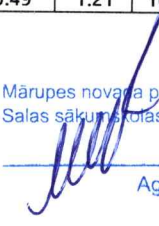


Putots saldaiss biezpiens	50	54	7.995	0.333	4.666		2.5		7.
Zemeņu mērce	100	52	0.64	0.32	11.196		5.	1.28	
Ogu augļu dzēriens	200	82			22.576				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		613	20.26	15.68	97.11	0.96	7.69	10.04	

Launags

Smalkmaizīte	60	241	1.764	13.38	28.8				1;3;7
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		298	2.29	13.73	41.21	0	0	3.300	
Diena kopā:		1143	30.94	37.26	170.49	1.21	10.19	14.88	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska