

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Tematiskās dienas "Veselā tautā vesels gars"

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

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdienā, 10.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezu putra	200	153	7.03	3.006	24.234	0.2	0.2	0.026	1;7
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Sviests	7	52	0.042	5.775	0.308				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		280	8.56	9.05	41.95	0.200	0.200	0.926	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	150	101	3.318	6.129	7.905	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzenu kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.06		1.528	1;10;11;3;7
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	35	17	0.62	1.214	0.593		0.175	0.659	7.
Rutku salāti	35	24	0.343	1.816	1.615	0.21	0.525	0.991	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		555	15.23	22.00	72.67	0.870	2.200	8.096	

Launags									
Biezpiena masa	100	128	15.597	3.406	8.627		5.		7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		212	16.32	3.78	28.84	0	5.000	3.300	
Diena kopā:		1048	40.12	34.83	143.46	1.070	7.400	12.322	

otrdienā, 11.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4		0.026	3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Krēmsiers	10	20	0.72	1.78	0.33				7.
Gurķi	20	2	0.12	0.04	0.36			0.1	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		207	13.03	10.96	12.49	0.400	0	1.286	

Pusdienas									
Kirbju krēmzupa	200	130	2.326	8.759	10.245	0.8		4.033	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.
Dārzeni siera mērcē	100	68	2.525	4.734	3.635	0.416		2.52	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Sarkano kāpostu salāti	35	27	0.491	2.171	1.447	0.14	0.175	0.892	
Burkānu kolrābju salāti	35	16	0.444	0.76	1.739	0.035	0.175	1.029	
Skolas Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		552	16.79	21.40	72.56	1.556	0.350	9.737	

Launags									
Karstmaize ar sieru un tomātiem	60	187	3.306	10.824	18.994			1.17	1;10;3;7
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		277	4.53	11.08	39.00	0	0	2.970	
Diena kopā:		1036	34.36	43.43	124.05	1.956	0.350	13.993	

trešdienā, 12.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	200	139	7.12	3.416	21.086	0.2	0.2	2.068	7.
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		258	9.10	7.89	39.15	0.200	0.200	3.168	

Pusdienas									
Skābu kāpostu zupa	200	92	1.964	5.273	8.973	0.8		3.396	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				

Spinātu un rīsu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3
Vārīti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Kālis	25	4	0.275	0.025	0.525			0.4	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		503	14.01	16.76	71.86	1.845	0	12.392	

Launags									
Piena zupa ar makaroniem	200	119	5.685	2.82	17.881	0.2	2.	0.51	1;7
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
kopā:		216	7.82	8.23	27.52	0.200	2.000	1.370	
Diena kopā:		976	30.92	32.88	138.53	2.245	2.200	16.930	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	0.2		1.62	1;7
Īevārījums	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	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		313	11.23	10.78	43.64	0.200	0	2.480	

Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	150	77	3.195	3.296	8.775	0.48		3.608	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	150	277	10.303	12.843	29.98	0.15		1.939	1;3;7;9
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	
Ziedkāposti	25	6	0.625	0.075	0.575			0.725	
Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		591	23.22	27.65	61.29	0.630	0	8.397	

Launags									
Jogurts	200	180	6.6	4.	29.4				7.
Cepumi	30	135	2.31	4.41	21.12				1;3;7
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		370	9.41	8.71	62.92	0	0	3.300	
Diena kopā:		1274	43.86	47.14	167.84	0.830	0	14.177	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	200	186	8.96	4.256	27.119	0.2	0.4	3.584	1;7
Sviests	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Īevārījums	5	7	0.05	0.005	1.95				
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		324	11.52	13.10	38.98	0.200	0.400	4.744	

Pusdienas									
Dārzenu kotlete	100	245	7.373	13.933	22.117	0.085		2.183	1;10;11;3;7
Kartupeļu biežputra	150	127	4.06	1.429	23.718	0.15		3.15	7.
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	35	25	0.56	1.088	3.111	0.14		0.84	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	35	24	0.369	1.795	1.582			0.811	
Graudzētas auzu pārslas	10	43	0.976	1.516	6.375		1.42	0.418	1;7
Saldā biežpiena masa	40	54	4.247	2.618	3.13		2.		7.
Zemeņu un aveņu mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
kopā:		625	20.39	23.01	80.80	0.375	8.420	11.657	

Launags									
Smalknaziņte iepirkta	70	179	3.36	5.67	28.			0.84	1;3;7
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Ābols vai bumbieris	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		235	3.89	6.02	40.41	0	0	4.140	
Diena kopā:		1184	35.79	42.14	160.19	0.575	8.820	20.541	