

Veģetāra

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

1.-4.klase veģetārā

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, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Mannā biezputra	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 zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Dārzeni kotlete	70	172	5.161	9.753	15.482	0.731		1.528	1;10;11;3;7
Vāriti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	70	66	0.909	5.374	3.473	0.07	0.21	1.964	
Ūdens ar apelsīniem	200	4	0.1	0.02	0.83			0.24	
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		677	21.27	28.56	82.89	1.401	1.710	8.410	

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:		1170	46.15	41.39	153.68	1.601	6.910	12.636	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Omlete	100	129	9.748	8.552	2.328	0.4	0.1	0.026	3;7
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		290	17.18	18.63	12.02	0.400	0.100	1.186	

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	85	4.486	5.978	3.209	0.41		2.516	1;7
Vāriti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	70	29	1.068	2.244	1.918	0.07	0.35	0.724	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		556	18.89	21.95	70.86	1.445	0.350	8.536	

Launags									
Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
Plūmes	100	48	0.6	0.2	10.2			1.6	
kopā:		229	4.00	5.98	38.21	0.336	5.964	2.447	
Diena kopā:		1075	40.07	46.56	121.09	2.181	6.414	12.169	

trešdiena, 15.oktobris	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									
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.
Spinātu un risu kotlete	100	134	4.554	4.834	17.935	0.845		2.109	1;11;3
Vāriti kartupeļi	200	149	4.24	0.212	31.376	0.2		4.452	
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9	

Veģetāra

Gurķi	25	3	0.15	0.05	0.45			0.125	
Baltie redisi	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									
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:		1037	27.64	35.73	150.02	2.045	0.200	18.530	

ceturtdiena, 16.oktobris	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	0.2	1.62	1;7
Ievārījums	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	0.200	2.480	

Pusdienas									
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.
Rupjmaizes krēms	50	128	2.003	9.078	9.4		4.	0.4	1;7
Ogu ķīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		634	16.22	28.54	76.42	0.150	9.000	6.182	

Launags									
Biezpiena sacepums	120	182	23.897	3.875	12.429		1.2	0.05	1;11;3;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:		266	24.62	4.25	32.64	0	1.200	3.350	
Diena kopā:		1213	52.07	43.56	152.69	0.350	10.400	12.012	

piektdiena, 17.oktobris	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	10	75	0.06	8.25	0.44				7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Ievārījums	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									
Ziedkāpostu zupa	150	60	2.07	3.279	5.498	0.15		3.292	9.
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Siera mērce ar ķiploku	100	132	2.82	12.426	2.202	0.08		0.055	1;7
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	70	45	1.248	3.397	3.112	0.07	0.14	0.859	
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:		535	13.27	22.02	69.94	0.450	0.140	7.099	

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:		1075	32.61	43.35	136.44	0.850	2.540	13.213	