

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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

pirmdiena, 10.novembris	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	200	2	0.026	0.051	0.008				
kopā:		265	8.55	7.40	41.86	0.200	0.200	0.926	

Pusdiēnas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirnīšiem	200	134	4.424	8.172	10.541	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltais cūkgaļas mērcē	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	220	243	5.445	1.162	52.708	0.22		2.323	
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	40	20	0.708	1.387	0.678		0.2	0.753	7.
Rutku salāti	40	27	0.392	2.076	1.846	0.24	0.6	1.132	
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:		713	26.26	25.47	92.77	1.460	2.800	9.851	

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:		1191	51.13	36.65	163.47	1.660	8.000	14.077	

otrdiena, 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	

Pusdiēnas									
Kirbju krēmzupa	250	162	2.907	10.949	12.806	1.		5.041	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	15	42	1.17	0.615	7.71	0.015		0.57	1.
Vistas gaļa ar dārzeņiem krējuma mērcē	120	196	12.75	14.24	3.51	0.48		0.685	7.
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Sarkano kāpostu salāti	40	31	0.562	2.481	1.653	0.16	0.2	1.02	
Burkānu kolerābju salāti	40	18	0.508	0.868	1.988	0.04	0.2	1.176	
Skolas Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		832	29.98	33.71	101.09	1.945	0.400	9.647	

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:		1316	47.54	55.75	152.58	2.345	0.400	13.903	

trešdiena, 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	
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	

Pusdiēnas									
Kartupeļu zupa ar zirnīšiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		2.25	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.

Cūkgaļas kotlete	70	221	12.624	17.087	4.215	0.28		0.587	1;3
Vāriti kartupeļi	250	186	5.3	0.265	39.22	0.25		5.565	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Kālis	30	4	0.33	0.03	0.63			0.48	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Ūdens ar ogām	200	4	0.08	0.04	0.55				
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
kopā:		785	32.38	34.80	82.64	0.730	0	11.319	

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:		1258	49.29	50.92	149.32	1.130	2.200	15.857	

ceturtdiena, 13.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	200	187	8.87	5.3	26.19	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	2.480	

Pusdienas									
Biešu zupa ar pupiņām	200	103	4.259	4.395	11.7	0.64		4.811	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Pasta ar spinātiem un sieru	200	369	13.738	17.124	39.973	0.2		2.585	1;3;7;9
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Ziedkāposti	30	7	0.75	0.09	0.69			0.87	
Gurķi	30	4	0.18	0.06	0.54			0.15	
Krējums skābs	30	60	0.78	6.	0.81				7.
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1.
Kefīrs	200	96	6.	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		764	29.65	33.35	84.69	0.840	0	11.696	

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:		1447	50.28	52.84	191.25	1.040	0	17.476	

piektdiena, 14.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Cetur 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									
Cepta vistas gaļa	80	178	17.159	11.423	0.694	0.32		0.056	
Kartupeļu biežputra	200	169	5.414	1.905	31.624	0.2		4.2	7.
Biešu salāti ar kīpolkiem un eļļu	50	35	0.8	1.554	4.444	0.2		1.2	
Rīvēts ķirbis ar dzērvenēm	50	35	0.527	2.564	2.26			1.159	
Graudzētas auzu pārslas	15	64	1.464	2.274	9.562		2.13	0.628	1;7
Saldā biezpiena masa	50	68	5.309	3.273	3.913		2.5		7.
Zemeņu un avenes mērce	100	51	0.985	0.335	9.9		5.	2.915	
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:		708	35.20	23.91	83.31	0.720	9.630	12.598	

Launags									
Smalkmaizīte 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:		267	50.60	43.03	162.69	0.920	10.030	21.482	