

5.-9.klase

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

5.-9.klase

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, 13.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaļiem zirņiem	200	136	4.538	8.452	10.479	0.6	2.	2.658	3;9
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Maltas cūkgaļas mērce	100	160	11.491	10.089	5.818	0.4		0.545	1;7
Vārīti griķi	200	221	4.95	1.056	47.916	0.2		2.112	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	90	84	1.169	6.909	4.465	0.09	0.27	2.524	
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:		774	30.23	32.81	88.82	1.290	2.270	9.179	

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:		1251	55.10	43.99	159.52	1.490	7.470	13.405	

otrdiena, 14.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	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	
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un eļļu	90	38	1.372	2.884	2.466	0.09	0.45	0.932	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Ūdens ar citronu	200	4	0.07	0.06	0.32				
kopā:		821	30.28	33.24	99.92	1.835	0.450	8.383	

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:		1340	51.46	57.85	150.14	2.571	6.514	12.016	

trešdiena, 15.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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									
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	174	9.088	8.696	14.885	0.2		1.257	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Cūkgaļas kotlete	70	220	12.569	17.072	3.855	0.28		0.561	1;3
Vārīti 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	
Baltie redīsi	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:		783	32.33	34.78	82.28	0.730	0	11.293	

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:		1318	45.96	53.75	160.44	0.930	0.200	17.431	

ceturtdiena, 16.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	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	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.
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:		729	19.86	32.85	86.86	0.200	9.000	7.178	

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:		1308	55.71	47.88	163.13	0.400	10.400	13.008	

piektdiena, 17.oktobris	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									
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	250	132	8.575	6.889	8.778	1.		2.446	
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Bolonas mērce ar cūkgaļu	120	173	10.079	12.554	4.886	0.36		1.038	
Vārīti rīsi	250	284	5.61	0.495	64.103	0.25		1.155	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	90	58	1.604	4.367	4.001	0.09	0.18	1.105	
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:		722	27.92	26.65	92.40	1.700	0.180	6.844	

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:		1262	47.25	47.97	158.90	2.100	2.580	12.958	