Fristar

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē
Agnese Voicehovska

Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

pirmdiena, 29.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**216**	**7.19**	**7.63**	**29.88**	**0.120**	**0.120**	**2.072**	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	68	5.077	2.885	5.263	0.12		0.83	1;3
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgaļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		**340**	**15.69**	**14.17**	**36.25**	**0.322**	**0.500**	**5.724**	
Launags									
Tomātu un gurķu salāti ar krējumu	100	61	1.24	5.16	2.64	0.1		0.6	7.
Kliju maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Plūmes	60	29	0.36	0.12	6.12			0.96	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**183**	**4.07**	**9.98**	**18.45**	**0.100**	**0**	**2.720**	
Diena kopā:		**739**	**26.94**	**31.77**	**84.58**	**0.542**	**0.620**	**10.516**	

otrdiena, 30.septembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Mannā biezputra	120	92	4.218	1.804	14.54	0.12	0.12	0.016	1;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1.
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**192**	**6.19**	**7.20**	**25.80**	**0.120**	**0.120**	**0.886**	
Pusdienas									
Harčo ar cūkgaļu	120	122	5.461	6.568	10.316	0.39	0.36	0.36	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	120	110	6.746	5.825	7.603	0.12		2.734	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Tomāti	15	3	0.15	0.03	0.39			0.15	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**345**	**15.23**	**17.81**	**29.83**	**0.510**	**0.360**	**4.854**	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7.
Ogu kīselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Sagriezts arbūzs vai melone	60	22	0.36	0.12	4.98			0.12	
kopā:		**185**	**8.48**	**1.93**	**32.94**	**0**	**7.500**	**1.113**	
Diena kopā:		**722**	**29.90**	**26.94**	**88.57**	**0.630**	**7.980**	**6.853**	

trešdiena, 1.oktobris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alergēni
Brokastis									
Omlete	60	77	5.849	5.132	1.397	0.24	0.06	0.016	3;7
Zaļie zirnīši konservēti	30	16	1.08	0.12	2.58				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Krēmsiers	15	30	1.08	2.67	0.495				7.
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**164**	**9.20**	**8.27**	**12.19**	**0.240**	**0.060**	**0.586**	
Pusdienas									
Maltas vistas gaļas mērce	50	80	5.394	5.114	2.985	0.15		0.283	7.
Vārīti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739	
Svaigu kāpostu biešu salāti ar eļļas mērci	50	28	0.689	1.587	2.706	0.05	0.25	1.405	
Putukrējums	30	104	0.675	9.45	3.941		2.7		7.

Fristar

Mārupes novada pašvaldības
Sabiedrisko attiecību un mārketinga nodaļa
Agnese Voicehovska

Zemeņu mērce	80	42	0.512	0.256	8.957		4.	1.024	
Ūdens ar apelsīniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
kopā:		**333**	**9.06**	**16.79**	**35.86**	**0.270**	**6.950**	**3.595**	
Launags									
Auzu cepums	40	159	3.55	5.446	23.811			0.821	1;3;7
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		**299**	**10.55**	**9.55**	**42.81**	**0**	**0**	**1.721**	
Diena kopā:		**795**	**28.81**	**34.60**	**90.86**	**0.510**	**7.010**	**5.902**	

ceturtdiena, 2.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	112	5.376	2.554	16.272	0.12	0.24	2.15	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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**233**	**6.71**	**11.04**	**26.32**	**0.120**	**0.240**	**3.050**	
Pusdienas									
Zivju zupa	120	50	3.425	2.596	3.299	0.48		1.298	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Maltas cūkgaļas šnicele	50	139	7.677	9.116	6.525	0.05		0.394	1;11;3;7
Vārīti rīsi	100	113	2.244	0.198	25.641	0.1		0.462	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435	
Krējums skābs	20	40	0.52	4.	0.54				7.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		**416**	**16.38**	**17.32**	**47.85**	**0.630**	**0**	**4.304**	
Launags									
Zemeņu uzpūtenis	50	45	0.613	0.107	10.246		2.5	0.213	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
kopā:		**150**	**5.71**	**3.29**	**24.44**	**0**	**2.500**	**2.193**	
Diena kopā:		**799**	**28.80**	**31.64**	**98.60**	**0.750**	**2.740**	**9.547**	

piektdiena, 3.oktobris	**Svars, g**	**Kcal**	**Olbaltumvielas**	**Tauki**	**Ogļhidrāti**	**Sāls**	**Cukurs**	**Šķiedrvielas**	**Alergēni**
Brokastis									
Kukurūzas putra	120	84	4.272	2.05	12.651	0.12	0.12	1.241	7.
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
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	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**179**	**6.10**	**6.52**	**24.04**	**0.120**	**0.620**	**2.469**	
Pusdienas									
Šķelto zirņu zupa	100	90	4.206	3.306	10.777	0.4		3.726	9.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Siers	20	68	4.96	5.36					7.
Vārīta pasta - makaroni	90	179	0.504	2.79	32.4	0.36		1.53	1.
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	50	25	0.538	2.09	1.199	0.025	0.15	0.468	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33				
kopā:		**426**	**12.11**	**14.85**	**54.88**	**0.785**	**0.150**	**6.824**	
Launags									
Biezpiena plācenītis	60	130	10.792	3.931	12.697		4.2	0.013	1;3;7
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Ābols vai bumbieris	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		**178**	**11.21**	**4.15**	**24.04**	**0**	**4.200**	**1.993**	
Diena kopā:		**783**	**29.42**	**25.52**	**102.96**	**0.905**	**4.970**	**11.286**	