



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska
Agnese Voicehovska

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un Augļi skolai" (Pirmsskola un no 1.-9. klasei)

pirmdiena, 27.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4.992	2.244	24.122	0.15	0.75	0.336	7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6					
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264			0.9	1	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				7	
kopā:		243	6.44	7.50	37.90	0.150	0.750	1.236		

Pusdienas										
Pupu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342		3.612	9	
Maltas cūkgaļas mērce	70	112	8.043	7.062	4.072	0.28		0.382	1;7	
Vāriti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267		
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
kopā:		500	19.84	17.03	65.69	0.882	0	9.695		

Launags										
Biezpiens ar krējumu	70	75	12.152	1.715	2.709					7
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71					
Sviests	6	45	0.036	4.95	0.264			0.57	1	
kopā:		162	13.41	7.07	10.70	0	0	0.570		7
Diena kopā:		906	39.68	31.59	114.29	1.032	0.750	11.501		

otrdiena, 28.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Piena zupa ar makaroniem	150	89	4.264	2.115	13.411	0.15	1.5	0.382	1;7	
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7	
Siers	20	68	4.96	5.36					7	
kopā:		240	10.51	11.80	23.23	0.150	1.500	1.282		

Pusdienas										
Dārzeņu zupa	150	69	2.045	3.241	7.592	0.15		2.885	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Kāpostu kotlete	50	113	2.97	5.628	12.39	0.4		1.831	1;11;3;7	
Kartupeļu biežputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7	
Biešu salāti ar eļļu	50	36	0.748	1.552	4.664	0.1	0.5	1.243		
Ūdens ar apelsiniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
kopā:		383	10.94	12.86	54.42	0.770	0.500	9.759		

Launags										
Kefīra pankūka	80	290	8.993	12.355	34.931	0.24	7.04	0.036	1;3;7	
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		360	9.44	13.06	50.25	0.240	7.040	2.036		
Diena kopā:		984	30.89	37.72	127.89	1.160	9.040	13.077		

trešdiena, 29.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Omlete	80	103	7.798	6.842	1.863	0.32	0.08	0.021	3;7	
Sēklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Zaļie zirņi konservēti	40	21	1.44	0.16	3.44					
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		208	11.40	10.85	14.87	0.320	0.080	0.881		

Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	150	73	2.167	4.139	6.809	0.15	0.495	2.282		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Vistas gaļa karija mērcē	60	79	6.102	5.169	1.544	0.242		0.196	1;7	
Vāriti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554		
Kāposti	20	5	0.28	0.04	0.84			0.6		
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24		
Zaļumu un eļļas mērce	5	31	0.036	3.357	0.333	0.075	0.275	0.032		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	

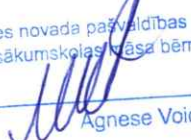


Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		396	13.55	14.32	51.99	0.587	0.770	5.724		
Launags										
Mannā putra	80	61	2.822	1.23	9.49	0.08	0.08	0.01	1;7	
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993		
Klijū maize	20	55	2.42	0.54	9.46			1.16	1	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7	
kopā:		332	11.98	8.35	51.73	0.080	5.080	2.163		
Diena kopā:		937	36.93	33.52	118.58	0.987	5.930	8.768		

ceturtdiena, 30.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Brokastis										
Trīs graudu pārslu putra	150	131	5.76	2.748	19.664	0.15	0.3	2.88	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	
Kūpināta gaļa	15	17	1.77	1.05	0.015					
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		271	8.90	12.34	29.73	0.150	0.300	3.780		
Pusdienas										
Dārzeņu un cūkgaļas sautējums	160	140	8.995	6.966	10.138	0.16		3.645		
Kīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	60	39	1.07	2.912	2.667	0.06	0.12	0.736		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.782	7.492	10.176		2.58	0.603	1;7	
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062		
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218		
kopā:		390	14.10	17.94	42.29	0.220	6.700	7.364		
Launags										
Biezpiena sacepums	80	128	15.931	2.583	9.883		2.4	0.033	1;11;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		212	16.48	3.30	29.10	0	2.400	2.033		
Diena kopā:		873	39.48	33.58	101.12	0.370	9.400	13.177		

piektdiena, 31.janvāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni	
Brokastis										
Kukurūzas putra	150	114	5.7	2.646	17.803	0.15	0.15	1.833	7	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133		
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		184	7.00	5.56	26.76	0.150	0.650	2.536		
Pusdienas										
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7	
Zivju kotlete mājas gaumē	60	139	11.243	9.446	2.159	0.06		0.171	1;3;4;7	
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1	
Piena mērce	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7	
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72		
Ziedkāposti	15	3	0.375	0.045	0.345			0.435		
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5		
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001		
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18		
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1	
kopā:		552	20.33	21.51	62.30	0.927	0.250	6.952		
Launags										
Jogurts ar musli	120	160	5.498	4.766	23.626		4.8	1.814	1;7	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.		
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		216	5.85	5.46	35.04	0	4.800	3.814		
Diena kopā:		953	33.18	32.53	124.10	1.077	5.700	13.302		

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicēhovska