



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas mēsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

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

pirmdiena, 3.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Auzu pārslu putra	120	112	5.322	3.18	15.714	0.12	0.12	0.972	1;7
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Kliju maize	15	41	1.815	0.405	7.095			0.87	1
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		209	8.71	7.23	27.38	0.120	0.120	1.842	
Pusdienas									
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	120	49	2.649	1.527	5.981	0.12		0.692	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Cūkgāļas gulašs	50	102	5.88	7.773	2.254	0.052		0.124	1;7
Vāriti griķi	70	77	1.732	0.37	16.771	0.07		0.739	
Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	32	0.71	2.098	2.542	0.05	0.5	1.444	
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		324	12.84	13.08	38.10	0.292	0.500	4.273	
Launags									
Kartupeli un gaļas saņemums	80	91	2.823	4.04	10.632	0.155		1.583	7;9
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		194	4.32	7.15	27.22	0.155	0	3.683	
Diena kopā:		727	25.87	27.45	92.69	0.567	0.620	9.798	

otrdiena, 4.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Prosas biezputra	100	90	3.759	2.005	14.313	0.1	0.5	0.589	7
Ievārijums	10	14	0.1	0.01	3.9				
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		168	5.08	4.88	26.07	0.100	0.500	1.159	
Pusdienas									
Maltas cūkgāļas šņicele	40	111	6.142	7.293	5.22	0.04		0.315	1;11;3;7
Vāriti kartupeli	70	52	1.484	0.074	10.982	0.07		1.558	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7
Baltie redīsi	15	2	0.165	0.015	0.315			0.24	
Kāposti	15	4	0.21	0.03	0.63			0.45	
Burkāni	15	4	0.15	0.03	0.72			0.54	
Eļļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Jogurta un zemenu kokteilis	120	94	3.6	1.968	15.198		6.	0.48	7
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		354	13.10	16.76	37.11	0.275	6.250	3.595	
Launags									
Piena zupa ar rīsiem	120	72	3.218	1.727	11.038	0.12	1.2	0.109	7
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7
Siers	20	68	4.96	5.36					7
kopā:		208	9.46	9.76	20.77	0.120	1.200	1.009	
Diena kopā:		730	27.64	31.40	83.95	0.495	7.950	5.763	

trešdiena, 5.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis									
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	1;7
Zemenu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133	
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	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		182	5.62	6.28	25.17	0.120	0.620	1.048	
Pusdienas									
Solanka	120	125	5.573	8.951	5.444	0.12	0.12	0.691	1
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Kāpostu sautējums ar maltu cūkgāļu un rīsiem	110	102	6.864	5.538	6.179	0.121		2.136	
Bišu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7



Ūdens ar apelsiniem	120	3	0.06	0.012	0.498			0.144	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
kopā:		335	15.38	18.08	26.93	0.541	0.120	5.338	
Launags									
Citronu biezpienkrems	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7
Ogu kiselis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
kopā:		235	8.10	7.24	33.20	0	5.300	2.194	
Diena kopā:		751	29.10	31.60	85.31	0.661	6.040	8.580	

ceturdiena, 6.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Vāritas olas	50	78	6.45	5.6	0.35				3
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	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
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		234	9.37	16.78	10.88	0.030	0.030	0.871	
Pusdienas									
Biešu zupa ar kartupeļiem	120	40	1.011	1.328	5.917	0.12	0.36	1.774	9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Dārzeņu kotlete	50	123	3.686	6.966	11.058	0.522		1.092	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	70	139	0.392	2.17	25.2	0.28		1.19	1
Sarkanā mērce	20	14	0.239	0.621	1.746	0.02	0.02	0.172	9
Burkāni	20	5	0.2	0.04	0.96			0.72	
Kīnas kāposti	20	3	0.3	0.04	0.44			0.2	
Kālis	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar brūklenēm	120	2	0.018	0.03	0.372			0.174	
kopā:		399	8.05	13.51	56.33	0.942	0.380	6.572	
Launags									
Ievārijuma uzpūtenis	40	34	0.51	0.058	8.366		2.	0.004	1
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7
Āboli	60	32	0.18	0.36	6.84			1.2	
kopā:		163	7.09	4.42	24.21	0	2.000	1.204	
Diena kopā:		796	24.52	34.70	91.42	0.972	2.410	8.647	

piektdiena, 7.februāris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Brokastis									
Četru graudu pārslu putra	120	112	5.376	8.256	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	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		234	6.73	16.78	26.32	0.120	0.240	3.050	
Pusdienas									
Zivju zupa	100	28	3.042	0.205	3.499	0.1		1.564	4;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7
Plovs ar vistas gaļu	120	209	8.091	6.688	28.602	0.48		1.423	
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9	2.009	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1
Ūdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192				
kopā:		345	13.58	11.32	46.05	0.760	0.900	6.096	
Launags									
Biezpiena masa	50	64	7.798	1.703	4.314		2.5		7
Banāni blenderēti	50	39	0.55	0.1	8.9			0.72	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7
Zāļu tēja	120	2	0.037	0.073	0.012				
kopā:		182	9.59	6.32	21.16	0	2.500	1.290	
Diena kopā:		762	29.90	34.42	93.53	0.880	3.640	10.436	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskola masa bēmu aprūpē

Agnese Voicēhovska