



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 1-2

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

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

Agnese Voicehovska

	pirmdienā, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
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					
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.	
Sviests	3	22	0.018	2.475	0.132				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		195	6.72	5.90	29.35	0.120	0.120	1.872		
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	120	74	4.116	4.507	4.213	0.48		1.174		
Maltas cukrģaļas mērcē	50	80	5.745	5.044	2.909	0.2		0.273	1;7	
Vārīti griķi	80	88	1.98	0.422	19.166	0.08		0.845		
Burkānu salāti ar krējumu	50	31	0.682	2.082	2.306	0.1		1.44	7.	
Ēdens 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:		328	14.30	12.35	39.13	0.860	0	4.976		
Launags										
Vārīta pasta - makaroni	80	159	0.448	2.48	28.8	0.32		1.36	1.	
Kausēta siera mērcē	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		257	3.40	7.79	38.20	0.480	0	3.377		
Diena kopā:		780	24.42	26.03	106.68	1.460	0.120	10.225		

	otrdienā, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Biezpiens ar krējumu	50	54	8.68	1.225	1.935				7.	
Seklu maize	20	59	2.1	1.28	9.42			0.86	1;11	
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Gurķi	15	2	0.09	0.03	0.27			0.075		
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		153	10.92	6.69	11.85	0	0	0.935		
Pusdienas										
Dārzeņu sakņu sautējums	120	74	3.067	1.528	11.786	0.12		4.319		
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375		
Kālis	15	2	0.225	0.03	0.33			0.15		
Burkāni	25	6	0.25	0.05	1.2			0.9		
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.	
Cepta auzu pārslas ar putukrējumu	30	115	1.782	7.492	10.176		2.58	0.603	1;7	
Zemeņu mērcē	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062		
Ēdens ar citronu	120	2	0.042	0.036	0.192					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:		310	7.96	10.69	43.92	0.120	6.580	8.509		
Launags										
Rauga pankūka	70	165	4.3	5.785	23.586		0.35	0.033	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:		289	10.90	9.81	40.39	0	0.350	0.033		
Diena kopā:		752	29.77	27.18	96.16	0.120	6.930	9.477		

	trešdienā, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra	120	91	4.233	1.845	14.235	0.12	0.12	0.015	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	5	37	0.03	4.125	0.22				7.	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005					
kopā:		184	6.19	6.42	25.46	0.120	0.120	0.885		
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.	
Cepta vistas gaļa	50	124	10.872	8.157	1.034	0.05		0.078		
Vārīti rīsi	70	79	1.571	0.139	17.949	0.07		0.323		
Piena mērcē ar baziliku	20	22	0.649	1.403	1.79	0.08		0.005	7.	
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737		
Ēdens ar ogām	120	2	0.048	0.024	0.33					



Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		351	18.71	14.02	36.34	0.303	0.150	3.807	

Launags

Plātsmaize ar rabarberiem	50	149	2.696	6.029	20.62	0.09	7.07	0.579	1;3;7
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
Banāni	50	44	0.6	0.1	10.			0.9	
kopā:		194	3.31	6.16	30.63	0.090	7.070	1.479	
Diena kopā:		729	28.21	26.59	92.42	0.513	7.340	6.171	

	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
ceturtdiena, 17.aprīlis									
Brokastis									
Vārītas olas	25	37	3.082	2.45	0.252				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	20	39	0.505	3.801	0.583	0.02	0.02	0.007	7.
Saldskābmaize	20	46	1.26	0.2	9.6			0.9	1.
Krēmsiers	20	40	1.44	3.56	0.66				7.
Tomāti	20	3	0.2	0.04	0.52			0.2	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		166	6.50	10.08	11.62	0.020	0.020	1.107	
Pusdienas									
Biešu zupa	120	56	1.756	3.325	4.83	0.12	0.12	1.863	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Viltotais zakis	50	103	7.286	6.852	3.077	0.05		0.261	1;3;7
Kartupelu biezputra	100	85	2.707	0.952	15.812	0.1		2.1	7.
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Paprika tīrta sagriežta	5	1	0.06	0.015	0.145			0.18	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Ēļas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
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:		364	14.33	17.03	37.20	0.275	0.370	6.954	
Launags									
Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7.
Ogu kisēlis	100	99	0.32	0.102	23.644		5.	0.993	
Bumbieri	60	33	0.3	0.18	7.44			1.98	
Zāļu tēja	120	1	0.016	0.031	0.005				
kopā:		234	8.20	7.02	33.80	0	5.300	2.974	
Diena kopā:		764	29.03	34.13	82.62	0.295	5.690	11.035	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicēhovska