



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicēhova

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

	pirmdiena, 14.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Auzu pārslu putra	150	140	6.652	3.975	19.642	0.15	0.15		1.215	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	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		223	8.05	6.70	33.28	0.150	0.150		2.115	

kopā:			223	8.05	6.70	33.28	0.150	0.150	2.115	
Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar ziedkāpostiem	150	93	5.145	5.634	5.266	0.6			1.468	
Maltas cūkgaļas mērce	60	96	6.894	6.053	3.491	0.24			0.327	1;7
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Burkānu salāti ar krējumu	60	37	0.819	2.498	2.767	0.12			1.728	7.
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:			413	17.62	15.11	50.94	1.080	0	6.070	
Lai pagatavotu šo ēdienu nepieciešams:										

kopā:		413	17.62	15.11	50.94	1.080	0	6.070	
Launags									
Vārīta pasta - makaroni	120	238	0.672	3.72	43.2	0.48		2.04	1.
Kausētā siera mērce	40	65	2.64	5.095	1.952	0.16		0.037	7;9
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		359	3.83	9.15	57.56	0.640	0	5.377	
Diena kopā:		996	29.51	30.97	141.77	1.870	0.150	13.562	

	otrdiena, 15.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Biezpiens ar krējumu	80	86	13.888	1.96	3.096					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	150	1	0.02	0.038	0.006					
kopā:		186	16.13	7.43	13.01	0	0	0.935		

kopā:			186	16.13	7.43	13.01	0	0	0.935	
Pusdienas										
Dārzeņu sakņu sautējums	150	93	3.834	1.91	14.733	0.15		5.399		
Vārītas bietes	20	8	0.3	0.02	1.68			0.5		
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.	
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	40	153	2.377	9.99	13.569		3.44	0.805	1;7	
Zemeņu mērce	80	42	0.514	0.256	8.804		4.	1.062		
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.	
kopā:			369	9.40	13.58	50.73	0.150	7.440	9.916	
Laiņags										

kopā:			369	9.40	13.58	50.73	0.150	7.440	9.916	
Launags										
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Piens	200	96	6.4	4.	9.				7.	
kopā:			360	12.74	12.28	50.50	0	0.500	0.047	
Diena kopā:			915	38.27	33.30	114.24	0.150	7.940	10.898	

	trešdiena, 16.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis										
Mannā putra		150	114	5.291	2.306	17.793	0.15	0.15	0.019	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		150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:			207	7.26	6.88	29.01	0.150	0.150	0.889	

Kupa:		207	7.26	6.88	29.01	0.150	0.150	0.889	
Pusdienas									
Zivju zupa	150	43	4.563	0.307	5.249	0.15		2.346	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	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Piena mērce ar baziliku	40	44	1.298	2.806	3.579	0.16		0.011	7.
Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci	60	33	0.674	2.808	1.565	0.003	0.15	0.737	
Ūdens ar ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				



Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		444	22.01	15.63	52.78	0.483	0.150	4.826	

Launags									
Plātsmaize ar rabarberiem	60	179	3.235	7.235	24.744	0.108	8.484	0.695	1;3;7
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		268	4.46	7.47	44.75	0.108	8.484	2.495	
Diena kopā:		919	33.72	29.98	126.55	0.741	8.784	8.210	

ceturtdiena, 17.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
-------------------------	----------	------	--------------------	-------	------------	------	--------	------------------	----------

Brokastis									
Vārītas olas	50	74	6.165	4.9	0.505				3.
Skābā krējuma ķiploku mērce	30	58	0.757	5.702	0.874	0.03	0.03	0.011	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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		222	9.84	14.44	12.17	0.030	0.030	1.111	

Pusdienas									
Biešu zupa	150	70	2.195	4.156	6.037	0.15	0.15	2.328	
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Viltotais zakis	60	124	8.743	8.222	3.692	0.06		0.314	1;3;7
Kartupeļu biezputra	120	101	3.248	1.143	18.974	0.12		2.52	7.
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Paprika tīrīta sagriežta	10	2	0.12	0.03	0.29			0.36	
Vārītas bietes	15	6	0.225	0.015	1.26			0.375	
Ellas citrona mērce	5	41	0.005	4.504	0.272	0.005	0.25	0.001	
Udens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
kopā:		417	16.83	19.45	42.43	0.335	0.400	8.116	

Launags									
Citronu biezpienkāms	60	102	7.559	6.704	2.708		0.3	0.001	7.
Ogu ķiselis	120	118	0.384	0.122	28.373		6.	1.192	
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		276	8.46	7.16	43.49	0	6.300	4.493	
Diena kopā:		915	35.13	41.05	98.08	0.365	6.730	13.720	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

[Signature]
Agnese Voicēhova