



Nedēļas ēdienkarte Grupa

BD 3-6 PO

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

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

pirmdiena, 27.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Risu biezputra bez piena	150	155	1.658	1.92	32.782	0.75			0.315	
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72					
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				0.44	
kopā:		250	3.37	2.14	53.42	0.750	0	0.755		
Pusdienas										
Pupiņu zupa	150	106	4.407	5.817	9.093	0.342			3.612	9
Maltas cūkgaļas mērce	70	109	6.022	8.872	1.346	0.07			0.233	
Vārti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12			1.267	
Burkānu salāti ar eļļu	60	44	0.558	3.112	3.577	0.18	0.9		2.009	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465				0.218	
kopā:		473	15.54	18.59	59.95	0.712	0.900	7.779		
Launags										
Kartupeļi ar ceptu cūkgaļu	150	217	13.115	10.254	17.507	0.255			2.742	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		298	14.72	10.47	34.24	0.255	0	3.182		
Diena kopā:		1021	33.63	31.20	147.61	1.717	0.900	11.716		
otrdiena, 28.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Risu zupa bez piena	200	87	0.954	1.058	18.501	0.2			0.182	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Pupiņu pastēte	30	35	1.714	1.489	3.739	0.12	0.3		0.165	
kopā:		201	4.23	2.67	38.96	0.320	0.300	0.787		
Pusdienas										
Dārzenu zupa	200	91	2.727	4.321	10.123	0.2			3.847	9
Veģetārās kotletes ar zirņu miltiem	100	171	5.396	9.358	16.02	1.015			2.274	
Mīcīti kartupeļi ar dārzenu buljonu	120	86	2.462	0.134	18.007	0.12			2.679	9
Biešu salāti ar eļļu	80	57	1.197	2.483	7.462	0.16	0.8		1.989	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622				0.18	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		486	13.42	16.43	68.95	1.495	0.800	11.409		
Launags										
Banānu griķu pankūka	120	313	4.393	10.909	48.407	0.12			2.408	
Ievārījums	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:		384	4.84	11.61	63.72	0.120	0	4.408		
Diena kopā:		1071	22.49	30.71	171.64	1.935	1.100	16.604		
trešdiena, 29.janvāris		Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Prosas biezputra bez piena	150	161	2.478	2.7	31.632	0.75			0.912	
Ievārījums	20	28	0.2	0.02	7.8					
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014					
kopā:		269	4.29	2.93	56.17	0.750	0	1.352		
Pusdienas										
Biešu zupa ar kartupeļiem un gaļu	200	98	2.889	5.519	9.078	0.2	0.66		3.043	
Vistas gaļa karija mērcē	100	143	9.716	10.114	2.796	0.1			0.378	
Vārti risi	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	13	81	0.094	8.728	0.866	0.195	0.715		0.084	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
Ūdens ar citronu	150	3	0.052	0.045	0.24					
kopā:		551	17.65	24.86	62.58	0.615	1.375	6.059		
Launags										
Mannā biezputra bez piena	70	91	1.685	1.055	18.482	0.07	0.07		0.016	1
Ogu kiseliš	90	89	0.288	0.092	21.28			4.5	0.894	
Risu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				0.44	
kopā:		258	3.53	1.27	56.48	0.070	4.570	1.350		



Diena kopā:		1079	25.47	29.06	175.23	1.435	5.945	8.761	
ceturtdiena, 30. janvāris									
Brokastis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Trīs graudu pārslu putra bez piena	200	217	3.38	3.384	41.519	0.2	0.4	3.84	1
levārijums	20	28	0.2	0.02	7.8				
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72				
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014			0.44	
kopā:		326	5.19	3.62	66.05	0.200	0.400	4.280	
Pusdienas									
Dārzeņu un cukgaļas sautējums	230	201	12.931	10.014	14.573	0.23		5.239	
Ķīnas kāpostu salāti ar dillēm un kukurūzu	80	52	1.426	3.882	3.556	0.08	0.16	0.982	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Rīsu biežputra bez piena	80	83	0.884	1.024	17.484	0.4		0.168	
Zemeņu mērce	50	26	0.321	0.16	5.502		2.5	0.664	
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		443	17.14	15.24	58.30	0.710	2.660	7.711	
Launags									
Griķi ar dārzeņiem	180	226	3.957	9.777	30.445	0.292		3.402	
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		283	4.30	10.47	41.86	0.292	0	5.402	
Diena kopā:		1051	26.64	29.32	166.21	1.202	3.060	17.393	
piektdiena, 31. janvāris									
Brokastis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģeni
Kukurūzas biežputra bez piena	150	147	2.649	2.394	29.403	0.75		1.974	
Zemeņu mērce	10	5	0.064	0.032	1.1		0.5	0.133	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
Zāļu tēja	150	3	0.047	0.092	0.014				
kopā:		233	4.32	2.64	47.24	0.750	0.500	2.547	
Pusdienas									
Pelēko zirņu zupa	150	77	5.	2.721	7.961	0.3		2.132	9
Zivju kotlete	70	131	11.782	5.556	8.297	0.077		0.41	4
Vārīti rīsi	120	136	2.693	0.238	30.769	0.12		0.554	
Sarkanā mērce	50	27	0.359	1.441	3.208	0.05	0.05	0.344	9
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	12	98	0.012	10.809	0.653	0.012	0.6	0.003	
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
Rīsu galetes	20	78	1.56	0.12	16.72			0.44	
kopā:		568	22.36	21.01	71.22	0.559	0.650	5.718	
Launags									
Musli	40	76	1.985	2.392	11.717			1.044	1
Rīsu dzēriens	200	122	0.2	2.8	24.				
Āboli	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
kopā:		252	2.49	5.79	47.12	0	0	3.044	
Diena kopā:		1053	29.16	29.44	165.57	1.309	1.150	11.309	

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē


Agnese Voicehovska