



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

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)

otrdiena, 22.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Prošas biezputra	150	135	5.639	3.007	21.47	0.15	0.75	0.884	7.
Ievārījums	10	14	0.1	0.01	3.9				
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	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		247	7.89	8.46	35.02	0.150	0.750	1.744	

Pusdienas									
Kartupeļu zupa ar zaliem zirņiem	150	102	3.404	6.339	7.859	0.45	1.5	1.994	3;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Cūkgala saldā krējuma mērcē	60	114	6.667	8.364	3.106	0.12		0.266	7;9
Vārīti griķi	120	133	2.97	0.634	28.75	0.12		1.267	
Burkānu salāti ar sezama sēkliņām	60	70	1.381	5.708	3.896	0.18	0.9	2.366	11.
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar apelsīniem	150	3	0.075	0.015	0.622			0.18	
kopā:		484	16.35	22.34	54.41	0.870	2.400	7.173	

Launags									
Biezpiena masa	80	102	12.478	2.725	6.902		4.		7.
Zemenu mērcē	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
Baltmaize	15	39	1.17	0.315	7.71			0.57	1.
Sviests	5	37	0.03	4.125	0.22				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		186	13.76	7.24	15.96	0	4.500	0.698	
Diena kopā:		916	38.00	38.04	105.38	1.020	7.650	9.615	

trešdiena, 23.aprīlis	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Rīsu putra	150	143	4.53	3.135	23.871	0.15	0.75	0.315	7.
Zemenu mērcē	10	5	0.064	0.032	1.12		0.5	0.128	
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:		227	6.46	7.74	32.31	0.150	1.250	1.313	

Pusdienas									
Dārzeņu un sakņu siera zupa	150	123	4.322	8.314	7.445	0.3		2.736	7;9
Dārzeņu kotlete	50	123	3.686	6.966	11.058	0.522		1.092	1;10;11;3;7
Vārīta pasta - makaroni	100	199	0.56	3.1	36.	0.4		1.7	1.
Piena mērcē	40	15	0.723	0.343	2.126	0.162		0.013	1;7
Sarkanie redisi sagriezti šķēlītēs	5	1	0.055	0.005	0.105			0.08	
Burkāni	30	8	0.3	0.06	1.44			1.08	
Jaunie kāposti	30	7	0.42	0.06	1.26			0.9	
Zalumu un eļļas mērcē	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 ogām	150	3	0.06	0.03	0.412				
kopā:		560	11.88	22.52	70.22	1.459	0.275	8.733	

Launags									
Biezpiena sacepums	100	160	19.914	3.229	12.354		3.	0.041	1;11;3;7
Krējums skābs	10	20	0.26	2.	0.27				7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		181	20.19	5.27	12.63	0	3.000	0.041	
Diena kopā:		968	38.54	35.52	115.16	1.609	4.525	10.087	

ceturtdiena, 24.aprīlis	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	3	22	0.018	2.475	0.132				7.
Siers	10	34	2.48	2.68					7.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		193	8.04	7.51	23.15	0.150	1.500	1.282	

Pusdienas									
Frikadeļu zupa	150	101	4.553	5.354	8.529	0.172		2.456	1;3;7;9
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Vistas gaļas gulašs	60	91	5.805	5.955	3.266	0.06		0.426	
Vārīti kartupeļi	100	74	2.12	0.106	15.688	0.1		2.226	



Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Rudzu maize	20	52	1.72	0.28	10.04			1.1	1.
Ūdens ar brūklenēm	150	3	0.022	0.038	0.465			0.218	
kopā:		380	15.47	14.91	44.35	0.612	0	8.106	

Launags

Smalkmaizīte	70	179	3.37	5.728	28.005	0.336	5.964	0.847	1;3
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Banāni	100	88	1.2	0.2	20.			1.8	
kopā:		339	9.37	8.93	54.76	0.336	5.964	2.647	
Diena kopā:		912	32.88	31.35	122.25	1.098	7.464	12.035	

piektdiena, 25.aprīlis	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.
Zāļu tēja	150	1	0.02	0.038	0.006				
kopā:		253	7.10	11.24	29.71	0.150	0.300	3.780	
Pusdienas									
Zivju zupa mājas gaumē	150	126	11.714	6.101	5.881	1.2		1.407	4.
Krējums skābs	5	10	0.13	1.	0.135				7.
Plovs ar vistas gaļu	150	261	10.114	8.36	35.752	0.6		1.779	
Jauno kāpostu un gurķu salāti ar eļļas mērci	70	37	0.837	2.49	2.669	0.052	0.192	1.598	
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:		488	24.57	18.28	54.72	1.852	0.192	5.884	
Launags									
Ābolu brūkleņu uzpūtenis	50	51	0.544	0.108	11.779		7.5	0.236	1.
Piens	150	72	4.8	3.	6.75				7.
Bumbieri	100	55	0.5	0.3	12.4			3.3	
kopā:		178	5.84	3.41	30.93	0	7.500	3.536	
Diena kopā:		918	37.51	32.92	115.36	2.002	7.992	13.200	

Mārupes novada pašvaldības
Sāles sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska