



Nedēļas ēdienkarte

Grupa

BD 3-6

Mārupes novada pašvaldības
Salas sākumskolas māsa bērnu aprūpē

Agnese Voicehovska

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

	pirmdienā, 9.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Rīsu pārslu putra	150	136	4,992	2,244	24,122	0,15	0,75	0,336	7,	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Kliju maize	15	41	1,815	0,405	7,095			0,87	1,	
Sviests	3	22	0,018	2,475	0,132				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		214	6,95	5,17	35,26	0,150	0,750	1,206		

Pusdienas										
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5,408	5,675	3,963	0,15		2,059		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Cūkgaija saldā krējuma mērcē	70	133	7,778	9,758	3,624	0,14		0,31	7,9	
Vāriti 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 apelsiniem	150	3	0,075	0,015	0,622			0,18		
kopā:		490	19,46	23,07	51,03	0,590	0,900	7,282		

Launags										
Karstmaize ar sieru	60	225	8,82	13,88	15,9			1,05	1;10;3;7	
Āboli	100	54	0,3	0,6	11,4			2,		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		280	9,14	14,52	27,31	0	0	3,050		
Diena kopā:		984	35,55	42,76	113,59	0,740	1,650	11,538		

	otrdienā, 10.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
Brokastis										
Cetru graudu pārslu putra	150	139	6,72	3,192	20,339	0,15	0,3	2,688	1;7	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Baltmaize	20	53	1,56	0,42	10,28			0,76	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		270	8,48	11,94	31,43	0,150	0,300	3,548		

Pusdienas										
Skābenņu zupa	150	77	2,322	3,945	7,91	0,6		2,129	1;3;9	
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Makaroni ar maltu cūkgaiju un dārzeņiem	150	330	8,938	14,96	34,606	0,51		2,794	1;9	
Kāpostu svaigu biešu salāti ar eļļu	60	56	0,779	4,606	2,977	0,06	0,18	1,683		
Ūdens 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:		528	13,91	24,83	56,13	1,170	0,180	7,924		

Launags										
Biezpiena sacepums	80	128	15,931	2,583	9,883		2,4	0,033	1;11;3;7	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Zemes tīrtas	100	32	0,8	0,4	5,5			1,6		
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		175	16,85	3,03	19,29	0	2,400	1,633		
Diena kopā:		973	39,24	39,80	106,85	1,320	2,880	13,105		

	trešdienā, 11.jūnijs	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	
Ievārījums	10	14	0,1	0,01	3,9					
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,	
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006					
kopā:		235	7,63	7,20	33,83	0,150	0,300	3,980		

Pusdienas										
Borščs	150	77	2,447	4,162	7,272	0,6	0,3	2,44		
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,	
Kurzemes stroganovs	70	127	6,822	10,157	2,133	0,56		0,155	1;7	
Vāriti kartupeļi	120	89	2,544	0,127	18,826	0,12		2,671		
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72		
Ziedkāposti	20	4	0,5	0,06	0,46			0,58		
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1		
Jogurta mērce	25	22	0,967	1,077	2,131	0,025	0,125	0,02	7,	
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:		391	15,51	16,97	42,73	1,305	0,425	7,786		

Launags

Kabaču pankūka	90	161	5,112	9,646	13,246	0,63	0,9	0,609	1;3;7
Krējums skābs	20	40	0,52	4,	0,54				7,
Bumbieri	100	55	0,5	0,3	12,4			3,3	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		257	6,15	13,98	26,19	0,630	0,900	3,909	
Diena kopā:		884	29,29	38,16	102,75	2,085	1,625	15,675	

ceturtdiena, 12.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Piena zupa ar risiem	150	90	4,023	2,158	13,798	0,15	1,5	0,136	7,
Rudzu maize	20	52	1,72	0,28	10,04			1,1	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
kopā:		179	5,77	6,56	24,06	0,150	1,500	1,236	

Pusdienas									
Kartupeļu - burkānu plācenītis	150	200	4,863	8,808	24,81	1,273		4,51	1;3
Krējums skābs	30	60	0,78	6,	0,81				7,
Svaigu dārzeņu salāti ar eļļas mērci	70	35	0,753	2,925	1,679	0,035	0,21	0,655	
Cepumu - skābā krējuma deserts	40	137	1,952	8,352	13,717		1,4		1;3;7
Ogu ķīselis	100	99	0,32	0,102	23,644		5,	0,993	
Ūdens ar citronu	150	3	0,052	0,045	0,24				
kopā:		534	8,72	26,23	64,90	1,308	6,610	6,158	

Launags									
Biezpiens ar krējumu	80	86	13,888	1,96	3,096				7,
Baltmaize	15	39	1,17	0,315	7,71			0,57	1,
Sviests	5	37	0,03	4,125	0,22				7,
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Zāļu tēja	150	1	0,02	0,038	0,006				
kopā:		167	15,31	6,48	11,55	0	0	0,770	
Diena kopā:		881	29,80	39,27	100,51	1,458	8,110	8,164	

piektdiena, 13.jūnijs	Svars, g	Kcal	Olbaltumvi elas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrviel as	Alerģēni
Brokastis									
Kukurūzas putra	150	104	5,34	2,562	15,814	0,15	0,15	1,551	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:		216	7,59	8,02	29,36	0,150	0,150	2,411	

Pusdienas									
Zivju zupa ar zivju frikadeļiem	150	61	4,896	1,529	6,78	0,172		2,053	1;3;4;7;9
Krējums skābs	5	10	0,13	1,	0,135				7,
Plovs ar cūkgaļu	150	302	11,497	12,429	36,099	0,6		1,779	
Burkāni	20	5	0,2	0,04	0,96			0,72	
Tomāti	20	3	0,2	0,04	0,52			0,2	
Gurķi	20	2	0,12	0,04	0,36			0,1	
Skābā krējuma ķiploku mērce	25	53	0,689	5,201	0,789	0,025	0,025	0,009	7,
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:		491	19,47	20,60	56,15	0,797	0,025	6,179	

Launags									
Rabarberu uzpūtenis	80	71	0,93	0,106	16,138		10,4	0,571	1,
Piens	200	96	6,4	4,	9,				7,
Persiki	100	43	0,824	0,103	9,167			1,957	
kopā:		209	8,15	4,21	34,31	0	10,400	2,528	
Diena kopā:		916	35,22	32,82	119,81	0,947	10,575	11,118	